Rocznik IV Maj—Sierpień 1923. Zeszyt 5—8

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, koszarach i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych zrzeszeń

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II.

„Wychowanie fizyczne" (Education physique),

revue mensuelle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin du Conseil Supérieur de l'Education physique à Varsovie et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: Dr. E. Piasecki, professeur à l'Université de Poznań (Pologne), ul. Chełmońskiego 20, II.

Résumés des principaux articles et communiqués contenus dans le numéro 5—8:

Prof. E. Piasecki: **Projet d'un plan de l'activité du Ministère de l'Instruction Publique dans le domaine de l'éducation physique** (élaboré pour M. le vice-Ministre Łopuszański) N-o 1—4, 5—8. Perfectionnement des méthodes de l'éd. phys. L'auteur accentue la nécessité de continuation du contact avec les pays les plus avancés à cet égard. Malgré les difficultés du change, il est indispensable d'envoyer nos meilleurs spécialistes pour des études à l'étranger. En outre, l'Etat doit mieux doter les laboratoires scientifiques de ce domaine (de l'Institut Pédagogique à Var-

sovie et de l'Université de Poznań). Formation d'éducateurs physiques. La Pologne possède en ce moment quatre cours d'un an pour les futurs éducateurs physiques dans les écoles primaires supérieures, secondaires et normales (à Varsovie depuis 1919, Poznań 1921, Cracovie 1922, Lwów 1923). A Poznań on travaille toute la journée (grâce au concours de l'Université et de l'Ecole militaire de gymnastique et des sports); les autres cours ne donnent que des occupations d'après-midi. L'auteur insiste sur le besoin d'une dotation meilleure qui permettrait à tous ces cours de s'approcher au niveau atteint par les institutions de ce genre en Scandinavie. En outre, la Faculté de Médecine de l'Universitè de Poznań possède (depuis 1919) une chaire d'hygiène scolaire et de la théorie de l'éducation physique, qui dispose, dès 1921, d'un bâtiment spécial consacré aux études théoriques et pratiques dans ce domaine (voir No 1—4, 1921 de „Wychochowanie Fizyczne"). On a organisé des cours de 3 ans (voir No 7—9, 1922 de „Wychowanie Fizyczne") qui nous donneront des futurs inspecteurs de l'éducation physique, des candidats au professorat de ce sujet aux Universités, etc. Cet Institut doit être doué d'une autonomie analogue a celle dont dispose son premier modèle en Europe, à l'Université de Gand (Belgique). Inspection de l'éducation physique. Parmi les 10 inspectorats régionaux d'hygiène scolaire, deux seulement (à Lwów et à Cracovie) possèdent, jusqu'alors, des „instructeurs" spéciaux de l'éducation physique. Il est urgent de leur assurer une situation plus indépendente (et un titre moins humiliant), pour arriver a persuader les meilleurs spécialistes du pays à prendre ces positions si importantes dans toutes les Régions de l'administration scolaire. La propagation de l'education physique. Le „Conseil supérieur de l'Education physique", formé à Varsovie en 1920, au sein du Ministère de la Santé Publique, n'est pas convoqué, depuis plus qu'un an, à cause du manque des crédits appropriés. L'auteur y voit un péril pour l'avenir le l'éducation physique dans notre pays. La législation concernant l'éducation physique. Un projet de loi sur ce sujet a été élaboré par le Gouvernement et déposé au Parlement, il y a plus d'un an. Malheureusement, la Chambre des Députés n'a pas pu, jusqu'alors, arriver a discuter ce projet si important. Il est nécessaire de le faire le plus tôt possible, tout en complétant les paragraphes du projet (en y ajoutant, entre autres, l'obligation des communes à entretenir des plaines des jeux d'une dimension correspondant au nombre d'habitants, etc.).

Na fundusz wydawniczy „Wychowania fizycznego" złożyły Stowarzyszenia duńskie 100 koron duń., za co im serdecznie dziękujemy.

Sekretarjat Redakcji w Poznaniu i Administracja: Studjum wychowania fizycznego, Poznań 3, Ogród Botaniczny.

Sekretarjat Redakcji w Warszawie: Sekcja wychowania fizycznego Tow. Naucz. Szkół Wyż., Bracka 18.

Skład główny: Książnica Pol. Tow. Naucz. Szkół wyż., Warszawa, Nowy Świat 59; dla Poznania księgarnia Uniwersytecka Fiszera i Majewskiego (ul. Gwarna 5).

Konto Pocztowej Kasy Oszczędności Nr. 200 822.

Warunki przedpłaty: rocznie 3 złp.

Składka założycielska 10 złp. Ogłoszenia: według umowy.

Rocznik IV Maj—Sierpień 1923 Zeszyt 5—8

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, koszarach i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych zrzeszeń

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II.

Dr. med. i fil. Witold Gądzikiewicz.

Badania książek szkolnych pod względem higjenicznym.

Jeszcze w r. 1877 Javal wykazał, że książki szkolne przyczyniają się w znacznej mierze do powstawania krótkowzroczności u młodzieży szkolnej. Badacz ten stwierdził, że krótkowzroczność rozwija się z chwilą, gdy dzieci zaczynają uczyć się czytać, szczególnie jeżeli daje się im książki drobno drukowane. Badania te zostały później wielokrotnie potwierdzone.

W celu zwalczania krótkowzroczności we wszystkich niemal krajach wydawane są przepisy, normujące druk książek szkolnych.

Te ostatnie powinny podlegać kontroli higjenicznej, przyczem o rezultatach badań winien być sporządzony protokół, który może służyć jako świadectwo higjeniczne danego wydania książki.*)

O ile nam jednak wiadomo, książki szkolne zupełnie jeszcze nie były u nas badane pod względem higjenicznym, a nawet metodyka badań nie była dotąd opracowaną. Wobec

*) U nas Min. WR. i OP. wydało odpowiednie przepisy 1. VI. 1920 r. Dzien. Urz. R. III. Nr. 16 (36.)

tego postanowiliśmy opracować odpowiednią metodykę, oraz zbadać szereg książek, używanych w niższych klasach szkół naszych.

Przy badaniu książek szkolnych główną uwagę należy zwrócić na papier i druk.

Badanie papieru powinno polegać na określeniu jego: 1) przezroczystości, 2) grubości, 3) powierzchni, 4) koloru (lub odcieni), a także 5) zawartości masy drzewnej.

Badanie druku powinno określić: 1) wymiary i kształt liter, 2) sposób zestawienia czcionek, 3) zwartość druku i 4) wykonanie drukarskie.

Prócz tego należy zwrócić uwagę na okładkę oraz wymiary, objętość i wagę książki.

Papier.

1. Przezroczystość papieru.

Stopień przeźroczystości papieru ma wielkie znaczenie, ponieważ od niego zależy przeświecanie druku na odwrotną stronę. Jednak na przeświecanie druku może mieć także wpływ farba drukarska i zdolność wsiąkania jej w głąb papieru. Oczywiście im gęstszą (więcej nasyconą) będzie farba, tem więcej będzie druk przeświecać. Litery o kreskach grubych będą przeświecać więcej, niż o cienkich. Jeżeli jednak papier będzie zwarty i lepiej klejony, to druk będzie mniej przeświecać. Żeby określić, jak głęboko przenika(wsiąka)farba w głąb papieru, trzeba zrobić skośne przekroje ostrym nożem lub brzytwą i przejrzeć je pod mikroskopem. Cienki papier zazwyczaj składa się z 5—6 warstw włókien. Farba drukarska może przenikać do 3 lub nawet 4 warstwy. Czasami z farby drukarskiej wydziela się oliwa i przenika głęboko w głąb papieru, co znacznie zwiększa przeświecanie druku. Takie przenikanie oliwy objaśnia się wchłaniającą własnością włókien, wchłanianie zaś farby — porowatością papieru. Przez „klejenie" papieru własność wchłaniania oliwy przez włókna zmniejsza się, lub nawet zupełnie bywa usunięta. Zaznaczyć trzeba, że klej roślinny powoduje nieprzepuszczalność papieru, zwierzęcy natomiast robi go nieco przezroczystym.

Dla zbadania przezroczystości papieru Winkler proponuje następujący sposób: bierze się dwie szklane płytki, na jednej z nich przykleja kilka liter, zrobionych z zupełnie nieprzezroczystego materjału, n. p. z metalu: między płytki wkłada się kartę badanego papieru (płytkę z przyklejonemi literami kładzie się z dołu) i patrzy pod światło. Jeżeli litery

widać wyraźnie, to wkłada się jedną na drugą tyle kartek badanego papieru, aż litery przestaną być widoczne. Ilość kart papieru da nam możność sądzić o stopniu jego przezroczystości.[1]) Sposób ten nie jest dokładnym, ponieważ wyniki zależeć będą nie tylko od przezroczystości papieru, ale także od warunków, w jakich odbywa się badanie, przedewszystkiem natężenia (siły) światła.

O wiele dokładniejsze jest określenie przezroczystości za pomocą diafanometru Klemmego. Źródłem światła jest „świeca normalna" (lampa Heftner-Altenecka). Cały przyrząd składa się z rury poziomej, podzielonej na dwie części, między które wkłada się karty badanego papieru. W końcu rury znajduje się lampa Heftnera. Odległość jej od badanego papieru wynosi 10 cm.

Przy pomocy tego przyrządu określi się, ile kart papieru potrzeba, żeby przestało być widoczne światło lampki. Jeżeli naprzykład trzeba będzie 15 kartek, to 1 karta posiada $^1/_{15}$ „nieprzenikliwości".

Według Klemmego przeświecanie druku nie daje się zauważyć, jeżeli stopień nieprzenikliwości równa się $^1/_{15}$. Jeżeli „nieprzenikliwość" wynosi mniej niż $^1/_{20}$ to przeświecanie druku będzie zupełne.

2. Grubość papieru.

Grubość papieru pod względem higjenicznym ma ważne znaczenie o tyle, o ile od niej zależy przeświecanie druku z odwrotnej strony. Jednak sama tylko grubość papieru nie gwarantuje nieprzeświecania druku. Są bowiem gatunki papieru, które będąc dość grube, silnie przeświecają i odwrotnie są gatunki znacznie cieńsze, lecz nie przeświecające. Zależy to od składu chemicznego papieru.

Cohn żąda, żeby grubość papieru do książek szkolnych wynosiła conajmniej 0,075 mm. Tegoż wymagają normy rosyjskie, wprowadzone przez Ministerstwo Oświaty (11 listopada 1905 r.).

Dla określenia grubości papieru posługujemy się gwintem mikrometrycznym. Najprostszy z nich daje możność określić grubość papieru z dokładnością 0,01 mm. Jeszcze dokładniejszy jest automat Schopfera, daje bowiem możność określenia grubości do 0,001 mm.

Według Nikitina najlepsze rezultaty otrzymuje się, jeżeli określić grubość 5-ciu kartek jednocześnie, a następnie obliczyć średnią.

[1]) Badania należy wykonywać przy świetle dziennem.

3. Powierzchnia papieru.

W zależności od jakości materjałów, a także od maszyn służących do wyrobu papieru, na jego powierzchni mogą się znajdować różne wady, np: od wełny pozostają ciemne włoski, od masy ze słomy ciemne kropki, od żywicy, zawartej w masie drzewnej, plamy, od styczności z żelaznemi i miedzianemi częściami maszyn ciemne kropki, od twardej wody kropki nierozpuszczalnych soli itd.

Do zbadania powierzchni papieru należy posługiwać się zwykłą lupą.

Gładkość powierzchni papieru zależy po części od jego składu, a także od sposobu wyrobu, mianowicie t. zw. satynowania i klejenia.

Jeżeli papier nie jest klejony, albo jeżeli zawiera dużo masy drzewnej, to powierzchnia jego jest chropowatą, co wpływa ujemnie na druk (zwłaszcza na rysunki), ponieważ farba drukarska zostaje nierównomiernie umieszczona na powierzchni. Lam naodwrót uważa, że dla książek wytwornych najlepszy jest papier niesatynowany.

Prócz takiej równomiernej chropowatości, papier może być także nierównomiernie chropowaty, co zależy od wadliwego wyrobu. Dobry papier do książek szkolnych powinien mieć jednakową, gładką powierzchnię, bez plam, pasków, włókien, krążków przezroczystych itd.

Połysk papieru zależy po części od jego składu, po części zaś od satynowania i klejenia. Nieklejony papier bywa zwykle bez połysku, jednak bez połysku może być także papier klejony. Połysk ma ważne znaczenie higjeniczne, ponieważ odbija on promienie świetlne, które przy silnem oświetleniu mogą w znacznym stopniu „oślepiać" wzrok. Słaby jednak stopień połysku nie drażni zbytnio siatkówki i ma tę zaletę, że druk, zwłaszcza rysunki, występują o wiele wyraźniej. Wobec tego słaby stopień połysku niektórzy higjeniści uważają za pożądany (Nikitin).

4. Kolor i odcień papieru.

Aby druk występował jaknajwyraźniej, trzeba, żeby farba drukarska była nasyconego czarnego koloru, a tło (papier) przedstawiało jaknajwiększy kontrast t. j. było białe. Wogóle kolor, a nawet odcień papieru, znacznie wpływa na wyrazistość druku. Prócz tego kolor papieru sam przez się może wpływać ujemnie na siatkówkę, szczególnie tyczy się to odcieni czerwonych. Te ostatnie zupełnie nie powinny być dopuszczane do drukowania książek szkolnych.

Niektórzy oftalmolodzy i higjeniści uważają, że silny kontrast czarnych liter i białego tła jest szkodliwy i radzą drukować książki na papierze żółtawym (Javal, Żuliński) lub szarym (A. Weber). Inni zaś (Cohn, Schneller, Fuchs, Nikitin, Falski) naodwrót twierdzą, że najodpowiedniejszy jest zupełnie biały kolor bez żadnego odcienia.

Javal wypowiada się za żółtawym papierem, wychodząc z założenia, że oko nie jest przyrządem achromatycznym, wobec czego widzenie będzie wyraźniejsze jeżeli jeden z końcowych kolorów widma, dostarczanych przez papier, będzie usunięty. Czerwonego usuwać nie należy, ponieważ papier stałby się zbyt ciemny i przy oświetleniu sztucznem (zwłaszcza gazowem) byłby nie do zniesienia. Wobec tego Javal i Żuliński uważają, że należy wybierać taki papier, któryby o ile można najsłabiej odbijał promienie niebieskie i fjoletowe, a tym warunkom najlepiej odpowiada papier żółtawy.

Papier szary nie jest odpowiedni, ponieważ kontrast między drukiem i literami jest za słaby i czytanie wymagać będzie większego wysiłku wzroku.

Wobec powyższego żądać należy, żeby papier, przeznaczony do drukowania książek szkolnych, albo był zupełnie biały, lub też słabo żółtawy. Inne kolory lub odcienie nie powinny być dopuszczane do drukowania książek.

Zaznaczyć trzeba, że niektóre gatunki papieru mając zupełnie biały kolor, po pewnym czasie żółkną, przyczem żółty odcień może przejść w kolor żółty. Zżółknięcie to powstaje wskutek zawartej w papierze masy drzewnej, albo też wskutek działania na papier chloru, który pozostaje w nim od nieprawidłowego wyrobu tej masy.

Zżółknięcie powstające od chloru łatwo jest odróżnić, ponieważ razem z żółceniem chlor psuje papier. Ten ostatni będzie mniej trwałym i łatwiej się rozrywa.

Dla określenia odcienia papieru trzeba badany papier porównać z papierem nie posiadającym żadnego odcienia t. j. zupełnie białym. Lepiej jeszcze porównać z białą płytką emaljowaną, ponieważ papier może z czasem zżółknąć. Najlepiej jest mieć szereg płytek z różnemi odcieniami. W handlu i przemyśle niekiedy określa się białość papieru według wzorów z odcieniami oznaczonemi 10-ciu numerami.

Badanie koloru i odcieni papieru powinno być wykonane przy świetle dziennem.

5. Zawartość masy drzewnej w papierze.

Zawartość masy drzewnej wpływa ujemnie na jakość papieru. Jest on mniej trwały, łatwiej żółknie i łatwiej prześwieca. Normy rosyjskie wymagają, żeby papier dla książek szkolnych nie zawierał więcej niż 10% masy drzewnej[1]).

Dla zbadania zawartości masy drzewnej używa się odczynników, które zabarwiają drzewnik (cellulozę) jaskrawo. Po intensywności zabarwienia sądzimy o ilości drzewnika.

Dla jakościowej reakcji może także służyć mieszanina składająca się z 3 części mocnego kwasu azotowego i 1 części kwasu siarkowego. Zabarwia ona papier, zawierający drzewnik, na kolor od żółto-brunatnego do ciemnoburego. Reakcja ta nie jest dokładną, ponieważ zabarwia również i inne części składowe, znajdujące się w papierze.

Można też posługiwać się alkoholowym roztworem orcyny, który zabarwia papier, zawierający cellulozę, na kolor czerwono-fjoletowy.

Alkoholowy roztwór rezorcyny z kwasem solnym zabarwia po pewnym czasie papier na kolor niebiesko-fjoletowy.

Odczynnik Wiesnera (floroglucyna) zabarwia papier, zawierający masę drzewną, na kolor jaskrawo czerwony. Do tego celu rozpuszcza się 4 gr. floroglucyny w 25 gr. skoncentrowanego kwasu solnego. Dla ilościowej reakcji, według skali Klemma 1 gr. floroglucyny rozpuszcza się w mocnym spirytusie, rozcieńcza 50 $cm.^3$ wody i do tego roztworu dodaje się 25 $cm.^3$ mocnego kwasu solnego.

Do porównania intensywności zabarwienia najlepiej jest posiłkować się próbkami papieru, zawierającego ściśle określoną ilość masy drzewnej (5, 10 i 15 i t. d. %).

Oprócz powyższych sposobów do określenia zawartości masy drzewnej można używać papierków lub płynu Wurstera (dwumetyloparafenylenodwuamin), przy pomocy których, można na badanym papierze otrzymać z początku pomarańczowo-czerwone plamy, a następnie karmazynowo-czerwone. Dla ilościowego określenia używa się kolorowych tablic, lub też papieru o określonej zawartości masy drzewnej.

Dla otrzymania dokładniejszych rezultatów należy wykonać także mikroskopowe badania. Dla łatwiejszego rozpoznania dobrze jest wykonać niektóre reakcje mikrochemiczne. Dla tego celu preparat robi się nie we wodzie, tylko w roztworze jodku potasu (jodu 6 części, jodku potasu 10, glyceryny 10, wody 90 części).

Przy pomocy tego odczynnika masa drzewna (a także juta i słoma) zabarwia się żółto, a bawełna, konopie i len na kolor czerwono-bronzowy lub bury, celluloza zaś (ze słomy lub drzewa) — szaro lub bezbarwnie.

Można też zastosować roztwór jodu i chlorku cynku (100 $Zn Cl_2$; 10,5 KJ; 0,5 J; 75 $H_2 0$), który zabarwi włókna cellulozy fjoletowo, a inne jak poprzedni odczynnik.

Inne własności papieru jak naprz. jego wytrzymałość, elastyczność i t. d. nie mają znaczenia higjenicznego i dlatego nie będziemy się na nich zatrzymywać.

Druk.

1. Zwartość druku (badanie orjentacyjne).

Do szybkiego określenia zalet druku, najprostszym sposobem jest badanie jego zwartości (gęstości).

---

[1]) Wobec tego, że zżółknięcie papieru nie ma wielkiego znaczenia higjenicznego, przeto badanie zawartości masy drzewnej może być przy badaniu książek szkolnych pominięte zupełnie.

Do tego celu używa się kawałka cienkiego kartonu (np. biletu wizytowego), w którym wycięty został otwór kwadratowy, o boku = 1 cm. Jeżeli karton ten położymy na stronicy badanej książki w ten sposób, żeby wierzchni brzeg otworu przylegał do dolnego brzegu drukowanego wiersza, to przez otwór powinno być widać nie więcej niż 2 wiersze i nie więcej niż 14, najwyżej 15 liter. Jeżeli widać chociażby część 3-go wiersza, to odstępy między wierszami są zbyt małe, lub też litery są za niskie. (Przestrzeń zajmowana dwoma drukowanemi wierszami, oraz trzema odstępami między wierszami powinna wynosić najmniej $2 \times 1{,}5 + 3 \times 2{,}5 = 10{,}5$ mm).

Jeżeli przez otwór widać więcej, niż piętnaście liter, to odstępy między podstawowemi kreskami, między literami lub słowami są za małe. Jeżeli np. przeciętna szerokość litery zajmuje 1 mm, odległość między literami 0,5 mm, to na przestrzeni 10 mm (1 cm) może się pomieścić tylko siedm liter i 6 odstępów (7×3 mm), ponieważ zaś przez otwór widać tylko 2 wiersze, to na całej powierzchni otworu pomieści się 14 liter.

Przy nakładaniu kartonu koniecznem jest zwrócić uwagę na to, żeby przez otwór widać było nieprzerywany rząd liter, t. j. całe słowa, a nie części słów i odstępów między nimi. Wobec tego, że na przestrzeni 1 cm^2 mogą być widoczne także części liter, to prawidłowiej będzie obliczyć ilość liter w jednym wierszu na przestrzeni 1 cm. linijnego.

2. Litery.

Za jednostkę do sądzenia o wymiarach liter drukowanych może służyć grubość kresek z których się one składają. Kreski te zazwyczaj bywają dwojakiego rodzaju: grube i cienkie. Grube kreski zwą się podstawowemi, cienkie zaś włoskowatemi. Są także litery o kreskach jednakowej grubości. Chociaż pod względem higjenicznym te ostatnie są więcej wskazane, jednak i litery o kreskach różnej grubości mogą być również bez szkody dla wzroku używane, pod warunkiem żeby grubość kresek włoskowatych nie była mniejszą od 0,1 mm. i różnica grubości między niemi i podstawowemi nie była zbyt dużą; stosunek między niemi powinien być 2 : 1 najwyżej 3 : 1.

Grubość kresek podstawowych (dla liter różnej wielkości) nie powinna wynosić mniej niż 0,25 mm. i nie przekraczać 1,8 mm[3]).

[3]) Snellen, wychodząc z założenia, że tylko wtedy bez trudu i przez dłuższy czas można czytać z odległości 1/3 metra, jeżeli wszystkie szczegóły pisma w odstępie 1 metra są jeszcze widoczne, żąda żeby każda kreska i każdy odstęp pomiędzy kreskami przedstawiały się w oddaleniu 1 metra

Jeżeli kreski mają jednakową grubość, to nie powinny być one cieńsze od 0,15 i grubsze od 1,5 mm.

Wysokość liter krótkich nie występujących z wiersza np.: liter o, n, powinna być zależna od wieku uczni, dla których książka jest przeznaczona. Według przepisów normalnych Ministerstwa W. R. i O. P. dla 1-go roku nauki wysokość tych liter nie powinna przekraczać 8 mm. i nie może być mniejsza (nawet przy końcu roku) od 2½ mm. Litery większe nie są wskazane, ponieważ przekraczać będą pole wyraźnego widzenia oka, wobec czego dziecko nie ujmowałoby takich liter w jednem spojrzeniu i musiałoby wykonywać odpowiednie ruchy oczu. W drugim roku nauki wysokość liter małych wynosić może 2,5—2,0 mm w trzecim i czwartym 2,0—1,75 mm, a w piątym, szóstym i siódmym 1,75—1,50 mm.

Weber oznaczył na podstawie próby szybkości czytania różnych rodzajów druku u rozmaitych osób minimum wielkości liter najodpowiedniejszych dla oczu. Wynosi ona 1,5 mm. Zatem wielkość tę uważać należy za najniższą dopuszczalną do książek szkolnych. Najlepszy dla oczu jest druk 1,75 mm. Druk o wysokości powyżej 2 mm powoduje zmniejszenie szybkości czytania, poniżej 1,5 mm. wymaga natężenia oczu i jest męczący.

Wymiar 1,5 mm odpowiada pismu zwanemu corpus (garmont), 1,7 = cicero, 2,0 = mittel. Druki o mniejszym wymiarze niż 1,5 mm są: borgis, petit, colonel, nonpareille; oczywiście ostatnie są zupełnie nieodpowiednie dla książek szkolnych.

Wysokość liter o kreskach jednakowej grubości powinna być od 5 do 10 razy większą niż grubość kresek. Najmniejsza dopuszczalna wysokość litery (nie występującej z wiersza) powinna być równa sześciokrotnej grubości kreski podstawowej.

Szerokość liter najlepiej jest ustalić na podstawie stosunku do wysokości. Może ona dochodzić do rozmiaru pełnej wysokości, nie powinna zaś być mniejszą od ¾, najmniej ⅔ wysokości. Odstęp między oddzielnemi prostopadłemi kreskami podstawowemi winien być dwa razy większy niż grubość samych kresek (dla liter o grubości kresek 0,25 mm odstęp ten winien wynosić 0,5 mm.).

---

pod kątem widzenia conajmniej 1 minuty. Grubość kresek i szerokość odstępów odpowiadająca temu kątowi w tej odległości wynosi 0.29 mm. Wobec tego druk o cieńszych podstawowych kreskach, aniżeli 0.25 mm. nie powinien być wogóle używany do książek szkolnych. (B. Mańkowski).

Do mierzenia liter, a nawet grubości kresek, Cohn poleca cyrkiel z nonjuszem i lupę.

Rommul pomiary te wykonuje przy pomocy mikroskopu ze słabem powiększeniem i objektmikrometru. Znacznie dogodniej badać pod mikroskopem z okularem zawierającym podziałkę mikrometryczną. Dla tego koniecznem jest określić wartość podziałki okularu przez porównanie jej z podziałką objektmikrometru. Sposoby te niezawsze są jednak dogodne, zwłaszcza dla książek większego formatu i grubości.

Nikitin do tego celu posługuje się specjalną lupą z podziałką mikrometryczną.

Kształt (krój) liter ma także wielkie znaczenie dla czytelności druku. Druk jest tem czytelniejszy, im kształt liter jest prostszy, spokojniejszy i bardziej zbliżony do figur geometrycznych. Litery łacińskie (antiqua) mają formę prostszą i oko rozpoznaje je łatwiej, niż frakturę (t. zw. gotyckie) lub kirylicę tej samej wielkości. Fraktura mniej jest wyrazistą a kirylica nazbyt monotonna i linijkowa, co utrudnia rozróżnianie liter i nuży oko.[4]) Wogóle nie powinno się stosować druku „niespokojnego" posiadającego różnego rodzaju zazębienia i upiększenia, które niepotrzebnie zwracają i rozpraszają uwagę. Kursywy nie należy wcale stosować, powinno się ją zastępować drukiem grubszym lub rozstawionym.[5]) Kształt liter w elementarzach nie powinien się często zmieniać, ponieważ utrudnia to dzieciom utrwalenie w pamięci obrazów liter i wyrazów.

Podajemy niektóre wzory pism różnego kroju, wymieniając jednocześnie ich nazwę:

Grotesk:	Kazimierz	Egipski:	Kazimierz
Medieval:	Kazimierz	Kursywa:	*Kazimierz*
Sekulum:	Kazimierz	Pisanka:	*Kazimierz*
Półtłusty:	**Kazimierz**	Rondo:	Kazimierz
Imperial:	Kazimierz	Ozdobny:	Kazimierz
		Gotycki:	Kazimierz
		Fraktura:	Kazimierz

Wymienione w pierwszym rzędzie odpowiadają wymaganiom higjenicznym w drugim zaś nie.

[4]) W Niemczech już przeszło od dwóch wieków odzywały się głosy za zastąpieniem pisma niemieckiego łacińskiem. W roku 1885 powstało tam odpowiednie towarzystwo (Verein für Lateinschrift), mające na celu propa-

3. Składanie czcionek.

Od sposobu składania czcionek zależy długość wierszy (szerokość kolumny), odległość między wierszami i słowami, a często także odległość między samemi literami.

Przy niedość dokładnem składaniu czcionek (bez linijki), prawidłowość w rozkładzie liter może być naruszoną. Wiersze wtedy mogą być pokrzywione, oddzielne litery lub nawet całe słowa mogą wychodzić z wiersza, lub też mogą być pomylone. Czasem zdarza się, że zecer miesza czcionki różnego druku, wobec czego niektóre litery występują z linji, wysokość liter bywa różna, a wiersze nie są równe.

Odstępy między literami (approche), nie powinny być mniejsze od białych przestrzeni znajdujących się wewnątrz liter (t. j. nie mniejsza od 0,5 mm), czyli, że nie powinny one wynosić mniej niż 1½—2 grubości kresek podstawowych. Według Mańkowskiego odstępy między literami powinny być szersze, aniżeli miejsce między dwiema podstawowemi kreskami jednej litery, przez to bowiem części składowe jednej litery nie łączą się w czytaniu z takiemiż częściami drugiej, lecz występują osobno. Jednak zbytnie rozstawianie liter (druk rozstawiony) utrudnia czytanie.

Dla mierzenia odstępów między literami należy wybierać takie litery, które są ograniczone pionowemi (podłużnemi) kreskami *n, u, m, h, i, l.* Wobec tego, że odstępy te zależą od szerokości czcionek i odległości bocznych kresek od brzegów czcionek, przeto dla każdego „druku" (kompletu czcionek) pozostają one zawsze jednakowe i zmniejszać ich nie można. Natomiast odstępy te mogą być zwiększone (druk rozstawiony) przez wkładanie między litery niewielkich słupków. Mierzenie odstępów wykonuje się w ten sam sposób jak mierzenie liter.

---

gandę druku łacińskiego. Również sprawa o zamianie kirylicy na druk łaciński od dawna jest już na porządku dziennym. Niektórzy uczeni (Mikolasch) utrzymują, że do wyrażenia głosów ruskiego języka o wiele lepiej nadają się głoski łacińskie aniżeli pismo cyrylskie (A. Skorski, Eugenjusz Czerkawski „Muzeum" 1896 str. 818).

²) Jednak i pismo łacińskie zadowolić nas w zupełności pod względem higjenicznym nie może. Litery posiadają liczne „próżnie" są dość skomplikowane. To też były robione próby zastąpienia go innem pismem. Próba zrobiona przez H. Kauffmanna, polega na wprowadzeniu nowego systemu pisma o „pełnej" powierzchni (Flächenschrift) i ma za podstawę użycie liter składających się z pełnych równoramiennych trójkątów skombinowanych w najróżnorodniejszy sposób, jak również małą liczbę innych pełnych figur geometrycznych.

Odstępy między słowami powstają w ten sposób, że przy składaniu, między słowa wkłada się czworokątne słupki t. zw. spacje (spatium, espace).

Zmieniając w razie potrzeby szerokość (długość) tych „spacyj" otrzymuje się jednakową długość wierszy. Odstępy te nie powinny być mniejsze niż szerokość liter, składających się co najmniej z dwóch kresek, naprz. n, u.

Mierzenie odstępów między słowami powinno być wykonane między ostatnią kreską poprzedniego słowa i pierwszą kreską następnego, niezależnie od tego czy są to kreski podstawowe czy włosowate.

Dla szybkiego sprawdzania odstępów tych Nikitin poleca użycie płytek szklanych z podziałkami co 2 mm, które układa się na stronicy książki. Pomiary wykonywać należy nonjuszem lub linijką z podziałką $^1/_4$—$^1/_2$ mm pod lupą. Można posługiwać się mikroskopem z okularem mikrometrycznym.

Odstępy między wierszami (interlignage). Jak ważne znaczenie dla wzroku ma odległość między wierszami, widzimy z tego, że jeden i ten sam tekst, złożony jednemi i temi samemi czcionkami, lecz z różnemi odstępami między wierszami, zdaje się być złożony z liter różnej wielkości. Jeżeli odstępy są zbyt małe, to litery wydają się mniejsze, jeżeli zaś odstępy są normalne, to litery wydają się większe (wyrazistsze). Oczywiście w ostatnim wypadku druk będzie się czytać łatwiej. Przy niedostatecznej odległości między wierszami, druk dwóch równoległych wierszy jakby zlewa się i zbytnio drażniąc siatkówkę, męczy oczy. (Według Javala zbyt szerokie odstępy również nie są dobre).

Odstępy te powstaję w ten sposób, że przy zestawianiu czcionek między wiersze wstawia się metalowe linijki zwane spontami.

Odstępy między wierszami nie powinny być mniejsze jak $1^1/_2$ wysokości liter (nie występujących z wiersza).

Według Webera przy wysokości liter = 1,75 mm, odstępy między wierszami powinny wynosić 2 mm. Cohn i Kotelmann uważają stosunek ten za mały; według nich dla liter wskazanej wysokości odstępy powinny być równe 3, a co najmniej 2,5 mm.

Według przepisów Ministerstwa W. R. i O. P. dla pierwszych dwóch lat nauki odstępy te nie powinny być mniejsze od podwójnej wysokości liter, w następnych zaś latach nie mniejsze $1^3/_4$ tej wysokości.

Do mierzenia odległości między wierszami można posługiwać się zwykłą linijką z podziałkami o $^1/_4$—$^1/_2$ mm i lupą.

Oczywiście mierzyć należy odstępy między takiemi literami, które nie występują z wiersza, najlepiej między następującemi: *z, w, m, n, x, u.*

Nikitin dla szybkiego sprawdzenia odstępów posługuje się płytką szklaną z podziałką równą normalnym odstępom między wierszami. Kładąc taką płytkę na stronicę druku, odrazu widzi się czy odstępy te są normalne, czy nie.

Szerokość kolumny (długość wiersza). Podczas czytania chwila, kiedy wzrok przenosi się od ostatniego wyrazu danego wiersza do pierwszego następnego jest chwilą wypoczynku dla siatkówki. Wobec tego przy zbyt długich wierszach siatkówka odpoczywa rzadziej, wzrok napręża się za długo i nuży się szybciej. Prócz tego im dłuższy jest wiersz, tem więcej są oddalone obydwa końce wiersza od oczu aniżeli od środka, co powoduje ciągłą zmianę akomodacji, i wymaga znacznej pracy mięśni. Wobec tego przy długiem czytaniu nużą się one szybciej.

Widzimy więc, że wiersze nie powinny być zbyt długie. Dla niższych klas powinny one wynosić 90 mm, najwyżej 100 mm, dla starszych zaś najwyżej 108 mm.

Mierzenie długości wierszy wykonuje się zwykłą linijką z podziałką do $^1/_2$ mm. Zauważyć należy, że w drukarniach wymiar ten mierzy się metalowemi płytkami, zwanemi kwadratami. Długość jednego kwadratu = 48 punktów, a punkt 0,38 mm, t. j. 1 kwadrat = 18,2 mm. Wobec tego 100 mm = $5^1/_2$ kwadratom drukarskim, a 108 mm = 6 kwadratom.

Długość kolumny (wysokość stronicy) nie powinna być zbyt dużą, ponieważ wymagałoby to większego pochylenia zarówno oczu jak i głowy. Długość kolumny nie powinna przenosić $1^1/_2$, najwyżej $1^3/_4$ jej szerokości, t. j. 150 względnie 200 mm.

4. Wykonanie drukarskie.

Dlatego, żeby wyrazy łatwiej było odczytać, kontury liter powinny ostro odbijać od białego tła papieru. Wobec tego przedewszystkiem należy żądać, żeby farba drukarska była zupełnie czarnego koloru.

Niedokładności wykonania drukarskiego mogą polegać na:

1. Słabem zabarwieniu liter, wobec czego druk okazuje się bladym i niewyraźnym,

2. Nierównomiernem zabarwieniu liter, wobec czego różne stronice, albo nawet różne miejsca jednej i tej samej stronicy są różnie zabarwione: jedne silnie, drugie słabo. Zależy

to albo od nierównomiernego pokrycia czcionek farbą, lub też od niejednakowego nacisku papieru podczas drukowania.

3. Niejednakowej wyrazistości oddzielnych liter, wobec czego stronica przedstawia się pstrą (jedne litery są czarne, inne szare). Zależy to od zmieszania starych czcionek z nowemi. Na starych czcionkach kreski są szersze (starte) i kontury nie występują dość wyraźnie.

4. Zlewających lub rozpływających się kreskach, co może zależeć od zbyt wielkiej ilości farby drukarskiej, starych czcionków lub innych przyczyn.

5. Niewyraźnych odciskach części liter lub całych słów, zazwyczaj z powodu nieprawidłowego umieszczenia czcionek.

6. Rozmazującym, brudzącym druku z powodu niedostatecznego wysychania lub nieprawidłowego składu farby drukarskiej.

7. Przetłoczeniu liter na odwrotną stronicę, z powodu zbyt silnego nacisku czcionek na papier.

8. Szybszem przenikaniu oliwy, niż samej farby, w głąb papieru. Zależy to od nieprawidłowego składu farby, albo też od gatunku papieru (patrz wyżej).

Badania książek polskich.

Do badania wybraliśmy książki języka polskiego i nauki o Polsce, przeznaczone dla szkół powszechnych i niższych klas szkół średnich. Książki otrzymaliśmy z Kuratorjum Poznańskiego Okręgu Naukowego za pośrednictwem D-ra Szumana.

Wobec braku przyrządów, badania musieliśmy wykonać najprostszemi sposobami, a niektórych z nich zaniechać zupełnie. Tak więc przy badaniu papieru, przezroczystość jego wykonaliśmy tylko sposobem Winklera; zawartości masy drzewnej (wobec braku wzorów o ściśle określonej zawartości masy drzewnej) nie określaliśmy zupełnie. Grubość papieru określaliśmy przy pomocy gwintu mikrometrycznego C. Zeissa, służącego do określenia grubości szkiełek pokrywkowych.

Co się tyczy badania druku, to pomiary kresek i liter zostały wykonane pod mikroskopem z okularem zawierającym podziałkę mikrometryczną. Używaliśmy mikroskopu Leutza, objektyw 2, okular 2 (przy wyciągniętym tubusie). Wartość podziałki sprawdzaliśmy przy pomocy szkiełka objektmikrometrycznego. Pomiary przewyższające 1 mm. wykonaliśmy przy pomocy lupy i linijki z podziałką 1/2 mm. — Pomiary zostały wykonane przy dzielnej pomocy uczenicy mej, p. Izabeli Cwojdzińskiej (absolw. seminarjum im. Konopnic-

kiej w Poznaniu). Rezultaty badań zestawione są w załączonej tablicy.

Rozpatrując rezultaty badań widzimy, że ani jedna ze zbadanych książek nie odpowiada w zupełności powyżej wyłuszczonym wymaganiom higjenicznym, ani też przepisom normalnym wydanym przez Ministerstwo W. R. i O. P.[6]) Zaznaczyć przy tem należy, że przepisy te są nadzwyczaj łagodne i w wielu wypadkach normy powinny być znacznie wyższe. Badania rosyjskich książek szkolnych wykonane przez Nikitina (1907), wykazały, że większość ich również nie odpowiada przepisom normalnym (rosyjskim); te ostatnie są jednak ostrzejsze niż nasze. Widzimy więc, że polskie książki pod względem higjenicznym stoją nisko. Oczywiście przyczyną tego są ciężkie czasy wojenne i powojenne, podczas których książki były drukowane. Pomimo to w wielu wypadkach możnaby znacznie ulepszyć wygląd książki, gdyby więcej zwracano uwagę na normy, przedewszystkiem zaś na odstępy między wierszami, długość kolumny i wykonanie drukarskie. Sądzimy, że nie pociągnęłoby to zbytnich wydatków, a książki zyskałyby bardzo wiele. Jedynie nieodpowiedni papier możnaby usprawiedliwić ciężkiemi czasami. Wobec tego konieczne jest, aby nad drukowaniem książek była rozciągnięta kontrola higjeniczna. Przedewszystkiem wymagać należy, żeby książki szkolne „polecone“ i „dozwolone“ w zupełności odpowiadały normom higjenicznym. Każde wydanie takich książek powinno być zbadane, a każda książka zaopatrzona odpowiedniem „świadectwem“ higjenicznem.

Schemat dla higjenicznej oceny książki szkolnej.

Wiadomości ogólne. 1. Tytuł książki; 2. autor; 3. miejsce wydania, wydawca i rok wydania; 4. książka przeznaczona dla szkół: niższych, średnich, wyższych; 5. książka przeznaczona dla klasy . . .

Papier. 1. Przezroczystość: druk prześwieca, nie prześwieca pod światło dzienne, nie słoneczne prześwieca kartek... 2. Grubość papieru przeciętna. 3. Powierzchnia: gładka, chropowata, równomierna, nierównomierna (plamy, kreski, krążki przezroczyste), błyszcząca, niebłyszcząca. 4. Kolor i odcień. 5. Zawartość masy drzewnej.

Druk. Litery: 1. grubość kresek podstawowych przeciętna; 2. grubość kresek włoskowatych przeciętna; 3. odstępy między kreskami podstawowemi przeciętne; 4. wyso-

---

[6]) Dziennik Urzęd. Min. WR. i OP., rok III. N. 16 (36). str. 197—198.

kość liter przeciętna; 5. szerokość liter o dwóch kreskach podstawowych (n, u); 6. kształt (krój) liter; 7. Pomiary wykonania na stronicach.

Składanie czcionek. 1. Odstępy między literami przeciętne; 2. odstępy między słowami przeciętne; 3. odstępy między wierszami przeciętne; 4. szerokość kolumny; 5. długość kolumny; 6. szerokość marginesu; 7. zwartość druku: ilość wierszy w 1 cm., ilość wierszy w 1 cm. przeciętnie. 8. Pomiary wykonane na stronicach.

Wykonanie drukarskie. 1. Intensywność farby drukarskiej; 2. równomierność zabarwienia; 3. wyrazistość (dokładność) odcisku czcionków: dostateczna, niedostateczna, (kreski rozpływające — zlewające się).

Uwagi, odnośniki, napisy pod rysunkami i mapami wydrukowanemi w danej książce: 1. w jakiej ilości: niema, mało, średnio, dużo; 2. wysokość liter. 4. odległość między podstawowemi kreskami; 4. na jakiem tle.

Zestawienie wyników: 1. jakim paragrafom przepisów normalnych (1 czerwca 1920) nie odpowiada dana książka.

Literatura.

Bauer F. Handbuch für Schrifsetzer. Frankfurt a/M. 1917.

Burgerstein und Netolitzky. Handbuch der Schulhygiene. (Handbuch der Hygiene von Weyl). Jena.

Cohn H. Lehrbuch der Hygiene des Auges. Wien u. Leipzig 1892.

Cichocki W. Papiernictwo. Warszawa. 1922.

Ellinger L. Die optischen Gesetze für Schrift u. Schreiben (Berliner Klinische Wochenschrift 1885, str. 601)

Faulmann. Illustrierte Geschichte der Schrift. Wien. 1880.

Falski, Higjena czytania. W Higjenie szkolnej pod redakcją Kopczyńskiego. Warszawa. 1921.

Kaufmann H. Die Flächenschrift ein neues Druckschriftsystem. (Intern. Archiv für Schulhygiene VIII Bd. 1913).

Kotelmann. Schulgesundheitspflege. (Baumerster's Handbuch d. Erziehungs und Unterrichtslehre). München. 1904.

Lam. Książka wytworna. (Nakład grafiki Polskiej). Warszawa.

Janke O. Zasady higjeny szkolnej. (Tłómaczenie Kopczyńskiego i Handelsmanna). Warszawa. 1906.

Javal. Physiologie de la Lecture et de l'Ecriture. Paris. 1909.

Mathra Roman. Podręcznik dla składaczy ręcznych. Warszawa. (Nakład Grafiki Polskiej). 1923.

Mańkowski B. Z higjeny szkolnej. II Druk książek szkolnych. (Muzeum. Rocznik XVII str. 150). Lwów. 1901.

Nikitin A. Sposoby i priomy prakticzeskich izsledowani po higjenie. Petersburg. 1911.

Nikitin A. Izsledowanie uczebnych knig. Petersburg. 1907.

Żuliński T. Higjena szkolna. Kraków, 1886.

Wzory form ornamentów odlewni czcionek zakładów graficznych Kozianskich w Warszawie.

Prof. Eug. Piasecki, Poznań.

Projekt

Planu działalności Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publ. na polu wychowania fizycznego.

(Dokończenie).

C. Nadzór nad wychowaniem fizycznem.

Zasadniczo organizacja nadzoru nad wychowaniem fizycznem jest pomyślana zupełnie dobrze, będąc oddaną w ręce referentów-wizytatorów fachowych, pracujących w biurach okręgowych inspektorów higjeny szkolnej. W praktyce jednak rzeczy tej nie wykonano.

Dotąd jedynie Kuratorjum Okręgu szkolnego lwowskiego posiada taką referentkę wychowania fizycznego dla szkół żeńskich; w chwili, gdy te słowa wyjdą z druku, może i referent dla szkół męskich będzie już tam pracować. Inne okręgi dotąd nieobsadzone. Ogólny dziś brak ludzi z wysokiemi kwalifikacjami stanowi jedną z przyczyn trudności wykonania w praktyce tego planu. Lecz bezwątpienia przyczynia się do tego i nienęcące, bo zależne i źle płatne stanowisko*) tak, że będzie koniecznem pomyśleć o środkach, któreby zachęcały najlepszych specjalistów do obsadzenia tych niezmiernie ważnych placówek.

Najlepiej bowiem zorganizowane kształcenie wychowawców fizycznych nie zapewni nam istotnego postępu tej sprawy w szkołach, jeśli w braku fachowego nadzoru, ćwiczenia cielesne będą nadal partaczone przez ludzi bez żadnych lub z lichemi kwalifikacjami, z których nieświadomi rzeczy dyrektorowie szkół (i niefachowi wizytatorowie) bywają zupełnie zadowoleni. Nadto, do obowiązków zawodowego wizytatora należałaby też organizacja kursów dokształcających wakacyjnych i skierowywanie na te kursy wszystkich nauczycieli, wykazujących braki w umiejętności prowadzenia ćwiczeń, dające się wyrównać. Tak samo w kwestji organizacji ćwiczeń w poszczególnych szkołach, oraz w uzyskaniu koniecznych warunków zewnętrznych (sala, boiska, przyrządy etc.) praca naszych wizytatorów odda z pewnością olbrzymie usługi.

Obok tak zorganizowanego nadzoru nad szkołami średniemi i seminarjami nauczycielskiemi, nie można zapomnieć o szkołach powszechnych. Tam ciągły nadzór, i dodajmy, instruowanie nau-

*) Dodajmy: i tytuł nie pociągający, gdyż do dziś dnia przyznano tym urzędnikom tylko miano „instruktorów".

czycieli niefachowych przez oddanego wyłącznie tej pracy specjalistę, jest niezbędnym warunkiem osiągnięcia znośnego choćby poziomu pracy. Niektóre miasta nasze już przed wojną angażowały z własnej inicjatywy takich „instruktorów", pozostawiając jednak pozatem ogromną większość szkół bez żadnego fachowego nadzoru. Rzecz ta oczekuje załatwienia, którego wzory dają nam Danja i Anglja.

Przykład angielski, jako bardziej zdecentralizowany, lepszy zatem dla naszego obszernego państwa, polega na sieci takich „organizatorów", czyli instruktorów zawodowych, z których każdy objeżdża niewielki okręg szkół powszechnych.

Oczywiście, że całość nadzoru nad wszelkiemi kategorjami szkół musi być poddaną kontroli Wydziału hig. szk. i wych. fiz. w Ministerstwie W. R. i O. P. Placówka referenta wychowania fizycznego w tym Wydziale jest niezmiernie doniosłą. Ma on czuwać nad prawidłowym biegiem pracy na tem polu w całem Państwie, a zatem nad ustaleniem odnośnych rozporządzeń, planów i instrukcyj, nad czynnością sieci inspektorów i organizatorów (patrz wyżej), nad kształceniem wychowawców fizycznych, nad zapewnieniem w budżecie państwowym odpowiednich kredytów i t. p. Trzeba tu człowieka o wysokich kwalifikacjach teoretycznych i praktycznych, któremu nie obce są arkana metodyki ćwiczeń cielesnych w najdrobniejszych szczegółach. Zbyteczna też dodawać, że urzędnika tego nie można obarczyć prowadzeniem jednego z kursów wychowania fizycznego, gdyż to nie da się pogodzić z jego obowiązkiem bezstronnego czuwania nad potrzebami i rozwojem wszystkich tego rodzaju instytucyj w Polsce.

D. Ustalanie opinji i propaganda.

Państwowa Rada Wychowania Fizycznego istnieje już od lat przeszło trzech jako ciało doradcze, lecz działalność jej bardzo słabo zaznacza się. Związana bowiem z Ministerstwem Zdrowia Publicznego, gdzie całą sprawę wychowania fizycznego powierzono jednemu młodszemu referentowi, nie ma zupełnie warunków rozwoju.

Warunki te jednak będą stworzone z chwilą reorganizacji Rady jako instytucji opartej o Ministerstwo W. R. i O. P., lub międzyministerjalnej, posiadającej swój budżet i swoje choćby skromne biuro. Co do budżetu, wyłączne oparcie go o skarb Państwa nie wydaje się wskazanem. Lepiej byłoby pociągnąć do łożenia stałych subsydjów gminy miejskie, sejmiki powiatowe, związki stowarzyszeń nauczycielskich, lekarskich, gimnastycznych, sportowych, harcerskich i t. p.

Prócz wydawania opinji w ważniejszych sprawach wychowania fizycznego ciało to nadawałoby się znakomicie do propagandy wychowania fizycznego wśród społeczeństwa, organizując odczyty, pokazy, wystawy, kongresy i t. p., budząc należyte zrozumienie dla zagadnień tej dziedziny i chęć jej popierania moralnego i materjalnego.

Ustrój i atrybucje Rady winny być określone ustawowo. Szczegóły odnośne uchwaliła już sama Rada na posiedzeniu z dn. 25 lutego 1922 (patrz poniżej).

E. Boiska, sale, przyrządy, przybory i t. p.

I. Ustawa boiskowa.

W krajach, przodujących kulturze, sprawę dostarczenia ludności miejsca zdrowej rozrywki oddawna już ujęto w normy ustawodawcze. Ustawa taka i u nas jest piekącą potrzebą. Najważniejszym jej szczegółem byłoby nałożenie na każdą gminę bez wyjątku obowiązku ofiarowania i utrzymywania w odpowiednim stanie boiska będącego w określonym stosunku powierzchni do ilości mieszkańców.

II. Akcja Rady Państwowej Wychowania Fizycznego.

Niezależnie od takiej ustawy i od wpływu urzędowego wizytatora i t. p. w trudnej niezmiernie, u nas szczególnie zaniedbanej sprawie boisk, sal, pływalni, przystani, przyrządów i przyborów, najwięcej spodziewać się można od planowanej akcji centralnej instytucji o charakterze urzędowym, lecz zarazem obywatelskim, a zatem Rady Wychowania Fizycznego. Działalność ta byłaby bodaj najważniejszą częścią propagandowej pracy Rady i mogłaby rokować sukcesy podobne, jakie odnoszą już oddawna n. p. niemiecki „Zentralausschuss für Volks- und Jugendspiele”, lub amerykańska „Playground Association”. Oczywiście trzeba przytem mieć na oku nie dzisiejszą Radę, lecz przyszłą, posiadającą grupy lokalne we wszystkich centrach kraju, do pomniejszych zaś zakątków jego sięgającą zapomocą delegatów.

F. Plany naukowe, podział godzin i t. d.

Obowiązującym dziś w Polsce planom naukowym można uczynić z punktu widzenia wychowania fizycznego dwa główne zarzuty. Po pierwsze, rozbieżne dążności specjalistów, zmierzających każdy do powiększenia liczby godzin swego przedmiotu, sprawiły, że plany są przeładowane i nakładają na ucznia zbyt wielką sumę

zajęć siedzących. Z tej pierwszej wady wynikła też i druga: za mały wymiar ćwiczeń cielesnych.

W imię fizycznego rozwoju naszej młodzieży, a co za tem idzie, niewątpliwie i lepszych wyników jej pracy intelektualnej, musimy dążyć do usunięcia tego zła przez redukcję zasobu wiadomości, mających być przyswojonemi uczniom, w myśl zasady: *non multa, sed multum*. Lecz jest to zadanie trudne, bodaj niewykonalne w chwili obecnej. Wymaga ono przygotowania opinji szerokich kół nauczycielstwa przez propagandę, jaką już prowadzą lekarze szkolni, Uniwersytety, koła poselskie etc., a do której zapewne przyłączy się i Rada Wychowania Fizycznego.

Propagandę tę ułatwią w wysokim stopniu namacalne dowody, czerpane z własnego środowiska, bez sięgania po przykłady zagraniczne. Władze winny popierać usiłowania szkół, które w tej mierze mogą i zechcą być pionierkami. Jak w niektórych szkołach średnich zaprowadzono z powodzeniem ograniczenie sedenterji drogą lekcyj 40-minutowych, tak inicjatywa zakładów lepiej sytuowanych (co do personelu i urządzeń) lub światlejszych, powinnaby przodować w wprowadzeniu większego wymiaru ćwiczeń cielesnych. Tą drogą idą obecnie Niemcy, gdzie niektóre gimnazja wprowadziły już codzienną godzinę gimnastyki.

G. Opieka nad poszczególnemi działami wychowania fizycznego.

I. Gimnastyka.

Dział podstawowy, zwany słusznie regulatorem całości wychowania fizycznego. Tu mści się najfatalniej brak przygotowania i dyletantyzm kierowników. Gdy przy różnych gałęziach sportu nauczyciel, który je osobiście dobrze posiada, bywa już przez to samo nieźle kwalifikowany do przyswojenia ich uczniom, tu nie wystarczy samemu być choćby dobrym gimnastykiem, lecz trzeba gruntownej wiedzy teoretycznej i praktycznej wprawy w prowadzeniu ćwiczeń. Toteż trzeba stanowczo zerwać z powierzaniem gimnastyki nauczycielom, którzy n. p. ćwiczyli kiedyś w „Sokole“, lub nawet tylko służyli w wojsku. Ci mogą co najwyżej prowadzić gry, wycieczki lub ćwiczenia wojskowe.

II. Zabawy i gry ruchowe.

Dzisiejsza szkoła polska zaniedbała pieczę nad tym działem ćwiczeń, nie pomna na piękne tradycje Konarskiego, Komisji Edukacji Narodowej, Czackiego, Jordana. W ogromnej większości przypadków dziewczęta nie uprawiają wcale gier ruchowych,

chłopcy zaś garną się do nich „na dziko“, a w najlepszym razie pod przewodnictwem klubów piłki nożnej, prowadzącem do jednostronności i przesady, często do przemęczenia, z moralnej zaś strony biorąc, do pyszałkowatości, zawiści i intryg klubowych.

Z tej sytuacji możemy wyjść tylko przez przyswojenie znacznej części nauczycielstwa znawstwa i zamiłowania do gier. Dokażemy zaś tego przez szeroką i energiczną akcję kursów dla kierowników gier, nakształt tej, jaką konsekwentnie prowadzą Niemcy, Skandynawja i Ameryka od kilku dziesiątków lat. Z instytucyj, jakie posiadamy, znów Rada Wychowania Fizycznego najlepiej nadaje się do podjęcia i stałego prowadzenia takiej akcji, która łączyłaby się organicznie z działalnością Rady w sprawie boisk (patrz wyżej).

Przytem godziłoby się położyć największy nacisk na gry tradycyjne polskie (palant, ekstra, krąg, plinie i t. p.), częstokroć w niczem nie ustępujące obcym, a tylko przez hołdowanie bezmyślnej modzie zaniedbywane i prawie zapomniane.

W zimie zabawy nie powinnyby ustawać, lecz tylko przybierać inną postać: łyżwiarstwo, saneczkowanie, narciarstwo, zależnie od stosunków miejscowych.

III. Lekka atletyka

dla uczniów wyższych klas szkół średnich lub zawodowych stanowi pożądane uzupełnienie gimnastyki i gier. Łatwość cyfrowego ujęcia wyników indywidualnych jest przytem nietylko magnesem dla ambitnej młodzieży, lecz i dla wychowawców pożądanym sprawdzianem sprawności fizycznej ucznia.

Mimo to wybitne zalety, atletyka uprawiana dorywczo i bez rozumnego kierownictwa, łatwo schodzi na manowce podobne do wymienionych wyżej przy grach. Szkoła zatem i tu musi roztoczyć swą opiekę, która z natury rzeczy należy do obowiązków fachowych wychowawców fizycznych.

Bardzo ważny jest postulat ujęcia w karby współzawodnictwa tak, aby ujść jednostronności i przesady „rekordowej“, a to przez 1. zawody wyłącznie w formie wielobojów, zmuszające każdą jednostkę do ćwiczenia oraz 2. przez ustanowienie „odznaki sportowej“ na wzór skandynawskiej „idrottsmärke“.*) Ustalenie

*) Odznakę sportową bronzową przyznaje się młodzieńcowi, który wykazał wszechstronne wyćwiczenie cielesne w mierze nie „rekordowej“ lecz przeciętnej, pożądanej dla obywatela-żołnierza. Jeśli w ciągu czterech lat następnych utrzymał tę sprawność, zdobywa odznakę srebrną, po przebyciu zaś pomyślnem odnośnych prób w drugiem czteroleciu — złotą. O odznakach tych mówimy tu, choć do ich zdobycia wiodą ćwiczenia nietylko lekkoatletyczne, lecz i z innych działów.

regulaminu takiej odznaki dla szkół polskich winnaby się podjąć Rada Wychowania Fizycznego, poczem poszczególne szkoły mogłyby współzawodniczyć między sobą na podstawie ilości uczniów, posiadających takie odznaki.

IV. Wycieczki.

Osobny wydział Rady Wychowania Fizycznego, w jaknajściślejszej łączności z Pol. Tow. Krajoznawczem, Tow. Tatrzańskiem i innemi organizacjami turystycznemi powinien czuwać nad należytym rozwojem tego działu, który najpiękniej bodaj łączy korzyści intelektualne moralne z fizycznemi. Najsilniejszym hamulcem uczniowskich wycieczek szkolnych jest brak domów noclegowych tak rozpowszechnionych zagranicą, a zwłaszcza w Niemczech.

Pobudzenie ofiarności jednostek i instytucyj może bezwątpienia nawet w dzisiejszych czasach zastoju budowlanego doprowadzić do zwiększenia nieznacznej dotąd liczby tych urządzeń.

V. Pływanie i wioślarstwo

niezależnie od swej wartości humanitarnej i ekonomicznej dla ratowania życia ludzkiego, oraz od swych zalet zdrowotnych i wychowawczych jako sport, posiada pierwszorzędną doniosłość dla państwa dążącego do szerokiego i pewnego oparcia o morze. Rozumieli to doskonale Niemcy, którzy zostawili nam w zachodniej Polsce szereg przystani uczniowskich, założonych wielkim sumptem dla wyrabiania u młodzieży obeznania się z wodą, jako niezbędnego warunku rozwoju żeglugi i floty ojczystej.

Poza temi nielicznemi po Niemcach objętemi przystaniami, zresztą jest w tej dziedzinie prawie wszystko do zrobienia, zwłaszcza w centralnych i wschodnich częściach Rzeczypospolitej. Trudno o kraj cywilizowany, gdzieby jako tako urządzona pływalnia była taką rzadkością, jak u nas.

Z martwego punktu może nas wyprowadzić tylko wzbudzenie ofiarności instytucyj i jednostek, a to drogą apelów systematycznie powtarzanych ze strony Ministerstwa i jego wizytatorów, zaś przedewszystkiem drogą planowej akcji Rady Wychowania Fizycznego.

VI. Inne ćwiczenia cielesne.

Strzelanie, szermierka, boks, jazda konna, ćwiczenia pożarnicze, praca ręczna w polu i w warsztacie dla chłopców, dla dziewcząt zaś tańce narodowe, rytmika i plastyka, mogą stanowić pożądane uzupełnienie, nigdy jednak nie zastąpią wyżej wymienionych grup ćwiczeń.

Przyswajać je należy, stosownie do warunków lokalnych, drogą kursów okolicznościowych lub stałych, do czego zarządy szkół winny otrzymać zachętę i wskazówki od Ministerstwa i od Rady Wychowania Fizycznego.

VII. Harcerstwo

daje nam genjalnie pomyślaną syntezę pozaszkolnych środków wychowawczych, i, między innemi, bardzo szczęśliwie wspiera, całkuje i uzupełnia zabiegi szkoły z zakresu wychowania fizycznego. I tu znów trzeba zaznaczyć, że jeśli obok imponującej (trzeciej w świecie) liczby zorganizowanych w harcerstwie chłopców i dziewcząt, nie możemy się dotąd poszczycić wysokim poziomem pracy w drużynach, środków zaradczych dostarczyć może przedewszystkiem szkolnictwo.

Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, które przodują dziś światu pod względem ilości harcerzy, nie ustępując przytem Anglji co do jakości osiągniętych wyników, zawdzięczają tak wybitne powodzenie swej pracy szerokiemu wprowadzeniu skautingu do szkół, przedewszystkiem zaś do seminarjów nauczycielskich. Ta sama droga stoi otworem i dla nas. Przyswojenie metod harcerskich (drogą czysto praktyczną, zapomocą wycieczek) wszystkim, lub przynajmniej znacznej części wychowanków tych zakładów, jest już dziś możliwe we wielu seminarjach naszych.

Najlepsza dziś w świecie szkoła harcmistrzów, stały obóz w Gillwell Park pod Londynem, przygotowuje swoich uczniów, zjeżdżających się z całej kuli ziemskiej w kursach czysto praktycznych, bardzo krótkich, bo 14-todniowych. I u nas z pewnością, przy zastosowaniu podobnej metody, kilkanaście wycieczek mogłoby uskutecznić przygotowanie młodzieńców i dziewcząt do zdania przed władzami harcerskiemi egzaminu podharcmistrzowskiego. W ten sposób powoli usuniętoby najgorszą anomalję naszego ruchu harcerskiego — drużynowych zbyt młodych, niedoświadczonych, czasami wprost dziecinnych, a ruch mógłby szybko rozszerzyć się na warstwy ludowe, wśród których dotąd u nas zakorzenił się jedynie w zachodniej Polsce.

Podobne serje wycieczek weszły już w plan państwowych kursów wychowania fizycznego, gdzie mogą się walnie przyczynić do ulepszenia pracy harcerskiej w szkołach średnich i, co ważniejsza, dostarczyć seminarjom nauczycielskim lepszych znawców tej metody, niż ci, którzy naogół dziś są dla nich dostępni. Reszty winnyby dopełnić zachęty i wszelkiego rodzaju udogodnienia dla nauczycieli i nauczycielek, biorących udział w kursach instruktorskich, urządzanych każdego lata przez Związek Harcerstwa Polskiego.

Nieco trudniejszem, lecz również z nieodbitą koniecznością nasuwającem się, jest zadanie wprowadzenia harcerstwa do seminarjów duchownych. Dopiero bowiem większe zastępy nauczycieli i księży-harcmistrzów mogą nietylko podnieść znacznie wartość wyników naszego ruchu harcerskiego, lecz i rozszerzyć go wśród ludu, dla którego przedewszystkiem obmyślił go sam twórca, gen. Baden-Powell.

VIII. Przysposobienie wojskowe młodzieży szkolnej

jest od niedawna przedmiotem bardzo energicznych zabiegów naszych władz wojskowych, który w niektórych szkołach wyprzedza wszelką systematyczną pracę nad właściwem wychowaniem fizycznem. Jesteśmy zatem w chwili przełomowej, kiedy układa się stosunek między temi dwoma działami ćwiczeń i ze strony Ministerstwa W. R. i O. P. potrzebna jest wielka czujność, aby w postępowaniu niższych instancyj, tak wojskowych jak szkolnych, nie zakradły się usterki, które później trudnoby było usunąć.

Szkoła musi trwać twardo na tem stanowisku, że wychowanie fizyczne jest konieczną podwaliną wszelkiego przysposobienia wojskowego. Ćwiczenia wojskowe zatem żadną miarą nie mogą zastępować lub wypierać właściwych, podstawowych ćwiczeń cielesnych, lecz dołączać się do nich u chłopców lat 16-tu.

Drugim szczegółem najbardziej godnym uwagi musi być wzgląd na wyszkolenie pedagogiczne instruktorów. Doświadczenie uczy, że instruktorowie-oficerowie, a tem bardziej podoficerowie, grzeszą nazbyt często zupełnym brakiem takiego wyszkolenia. Dlatego zasługują na poparcie obu interesowanych Ministerstw dwojakiego rodzaju usiłowania, zdążające do poprawy tego niedostatku. Roczne kursy wychowania fizycznego przy Uniwersytecie Poznańskim wychowują oficerów Głównej Szkoły Wojsk. Gimnastyki i Sportów na jednych ławach z nauczycielami, tak, że obie kategorje przyswajają sobie ćwiczenia wojskowe narówni z wychowaniem fizycznem szkolnem. Z drugiej strony Rembertów urządził dla nauczycieli cywilnych kursy wakacyjne przysposobienia wojskowego. W ten sposób wzrastają zastępy instruktorów, którzy będą łączyli kwalifikacje wojskowe z pedagogicznemi.

IX. Obozy wakacyjne

mają do spełnienia zadanie niezmiernej doniosłości: zapewnienia młodocianym organizmom w całej pełni tych korzyści, jakie one mogą osiągnąć w porze wywczasów letnich przy odpowiednich hartujących warunkach otoczenia i sposobu życia. Toteż obok obozów harcerskich i wojskowych, które dotąd posiadamy,

winny też same zarządy szkół dążyć do tworzenia własnych urządzeń tego rodzaju, gdziekolwiek sprzyjają warunki lokalne.

H. Ustawodawstwo w sprawie wychowania fizycznego.

Projekt „Ustawy o obowiązkowem wychowaniu fizycznem i o powszechnem przysposobieniu do obrony Rzeczypospolitej" będzie rozważany przez nowoobrany Sejm. Na uwagę Ministerstwa zasługują dotyczące szkolnictwa poprawki, jakie w tym projekcie proponuje Rada Wychowania Fizycznego (posiedzenie z 25 lutego 1922):

W rozdziale I. (obowiązek wych. fiz.) art. 3., zażądano wyraźnego wymienienia szkół wyższych (Uniwersytetów i Akademij), jako zobowiązanych do organizacji obowiązkowych ćwiczeń cielesnych. Na podstawie tego obowiązku ustawowego, możnaby przynajmniej uzyskać od szkół wyższych w czasie najbliższym starania o sale, boiska i nauczycieli ćwiczeń cielesnych, jako pierwszy krok ku naprawie zaniedbania zdrowotnego kwiatu naszej inteligencji.

W art. 11. (Rada Wychowania Fizycznego), wytknięto biurokratyczny charakter proponowanego składu Rady, i uchwalono żądanie powołania do niej reprezentantów instytucyj i stowarzyszeń, prócz delegatów Ministerstw. Uchwalono dalej zasadę, że Rada ma być ciałem nietylko opinjodawczem, lecz i normującem sprawy wychowania fizycznego.

O potrzebie ustawy boiskowej wspominaliśmy już wyżej. Może ona też wejść w skład artykułów ogólnej ustawy o wychowaniu fizycznem.

I. Wychowanie fizyczne a Skarb Państwa.

Wszystkie rozważane powyżej postulaty łączą się z większem lub mniejszem obciążeniem finansów państwowych, które tylko w części można zmniejszyć przez rozłożenie ciężarów na gminy, sejmiki oraz inne instytucje i ofiarnych obywateli. Nasuwa się pytanie: czy akcja ta jest na czasie wobec dzisiejszego stanu kasy Państwa?

Na pytanie to musimy odpowiedzić stanowczem: tak. Wytłómaczono powyżej tylko najniezbędniejsze potrzeby, tak samo naglące, jak akcja przeciwepidemiczna lat ostatnich, a różniące się od niej tylko tym szczegółem drugorzędnym, że zaniedbania z naszej dziedziny nie rzucają się tak jaskrawo w oczy, nie powodując bezpośrednio śmierci licznych jednostek. Pod-

kopanie jednak sił fizycznych i energji życiowej naszej dziatwy i młodzieży przyprawia Polskę ciągle o daleko większe straty, niż te — niewielkie zresztą — oszczędności budżetowe, które dziś możnaby w tym zakresie poczynić.

Nowe książki.

Ernest Reymond-Nicolet. **Je me détends.** Contrôle de soi-même par le relâchement musculaire. Préface du Dr. Ed. Claparède. Neuchatel et Genève. (Editions Forum) 1922.

Autor w dążeniu do kształcenia własnej woli, w chęci zwalczenia wzmożonej wzruszeniowości, utrudniającej mu panowanie nad sobą, zwraca uwagę na korzyści pod tym względem wynikające ze zwolnienia napięcia mięśniowego. Jakkolwiek nie psycholog z zawodu widzi w teorjach James'a i Lange'go punkty styczne ze swojemi spostrzeżeniami, napróżno jednak szuka szerszego ich uzasadnienia w dotychczasowych badaniach naukowych. Za pomocą zwolnienia napięcia mięśniowego można oddziaływać, zdaniem autora, z jednej strony na objawy fizyczne, jak: kaszel, zaparcie stolca, nudności, czkawka, zmęczenie fizyczne, bezcelowe ruchy nerwowe, tiki i t. d., z drugiej strony na stan psychiczny: na namiętność, gniew, tremę, mowę, pismo, przygnębienie. Rozluźnienie mięśni może tu być ogólnem, stanowiąc rodzaj „snu na jawie" lub bardziej miejscowe, gdy idzie o kaszel czy mowę. Spostrzeżenia swoje co do działania leczniczego rozluźnienia mięśni wywodzi autor z wyzwolenia energji, unieruchomionej zazwyczaj w stanie ciągłego napięcia.

Dziełko to poza wartością samokształceniową, usiłowaniem wydobycia z siebie jak najwięcej energji i odwagi życiowej, posiada niewątpliwie znaczenie przyczynku dla teorji i praktyki psychoterapji, na co zwraca uwagę w swej przedmowie prof. dr. Claparède. Podkreśla on rolę rozluźnienia mięśni w różnych sposobach leczenia: przy pomocy wypoczynku, kąpieli słonecznych, hipnozy, a nawet być może niekiedy w psychoanalizie, i zachęca do dalszych doświadczeń.

Prof. S. Borowiecki, Poznań.

Bogdan Nawroczyński. **Uczeń i Klasa.** Zagadnienia pedagogiczne, związane z nauczaniem i organizowaniem klasy szkolnej. Warszawa. (Wydawn. Komisji Pedagogicznej Ministerstwa W. R. i O. P. Nr. 3. Książnica polska). 1923. Str. 326.

Cenna praca Dra B. Nawroczyńskiego omawia obszernie najżywotniejsze zagadnienia pedagogiki współczesnej; przyświeca jej na każdym kroku ideał selekcji, opartej na istotnych uzdolnieniach jednostek. Dopiero psychologja różniczkowa, psychologja międzyjednostkowa i socjologja pedagogiczna, głosi autor, pozwalają pedagogice dotrzeć do właściwego przedmiotu jej badań, którym jest jednostka indywidualna, pogrążona w społeczeństwie, ulegająca jego wpływom i rozwijająca swą osobowość dla tworzenia nowych wartości społecznych. Indywidualizm pedagogiczny wkracza w nową fazę rozwoju, dochodząc do zrozumienia, że nie wystarcza dążyć przez wychowanie do wytworzenia odrębności indywidualnych, ale trzeba z nich jeszcze uczynić charaktery moralne. Wartości społeczne powinny być dodatnie. Kierunek ten występuje obecnie w Niemczech pod nazwą

personalizmu. Najwybitniejszym jego przedstawicielem w filozofji i psychologji jest William Stern, w pedagogice Hugo Gaudig.

Przechodząc następnie do ideału równości i swobody, B. Nawroczyński omawia dążenia egalitarystyczne, które uzasadnione w dziedzinie ekonomicznej, stają się absurdem, gdy chodzi o zaprowadzenie zupełnej równości wychowania a nawet sposobu myślenia i przekonań. Tego rodzaju równość nazywa autor niwelującą. Jej zasadę „Idem cuique" (Każdemu to samo) przeciwstawia „Suum cuique" (każdemu co mu się należy) czyli równość indywidualizującą. Chodzi tu przedewszystkiem o usuwanie sztucznych przeszkód, hamujących pełny rozwój sił jednostki i społeczeństwa. W dziedzinie pedagogicznej myślą przewodnią podobnie zrozumianej równości jest, aby dochodzenie do wyższych stanowisk w społeczeństwie uzależnić od osobistych wartości moralnych i umysłowych jednostek, nie zaś od nabytych przez urodzenie przywilejów i środków materjalnych. Należy dążyć do tego, aby każdej jednostce zapewnić tak daleko posunięty rozwój jej sił, do jakiego ona jest zdolna. Zamiast każdemu wymierzać to samo, nowoczesna pedagogika chce każdemu zapewnić, co mu się należy. (Problemat ów był już dość obszernie traktowany w mej pracy: Poziom inteligencji uczniów gimnazjum niższego, Komisja pedag. nr. 3).

Autor rozpatruje w dalszym ciągu formy nauczania zbiorowego oraz antagonizm, jaki się zarysowuje między kierunkiem indywidualistycznym a społecznym. Na zasadzie wyników badań zarówno cudzych jak i własnych, dochodzi do wniosku, że praca masowa bardziej sprzyja wynikom, niż praca jednostkowa (August Mayer, Fr. Schmidt, Meumann, W. Moede, Nawroczyński). Ponieważ każdy z tych rodzajów pracy posiada swoje zalety i wady, powinny się one w celowy sposób uzupełniać. Jest to możliwe tylko przy masowym sposobie prowadzenia klasy, wówczas bowiem szkoła organizuje pracę zbiorową w klasie, a jednocześnie uzupełnia ją przez jednostkową pracę uczniów poza klasą (w szkole i w domu). Podobnie pojęte nauczanie nazywa autor masowo-indywidualizującem. Jego urzeczywistnienie wymaga odpowiedniego zorganizowania pracy nauczycielskiej w szkole, zrozumienia ważności zajęć pozalekcyjnych ze strony nauczycieli, badania indywidualności uczniów, wreszcie należytego wdrożenia do niego zarówno pojedyńczych uczniów jak i całych klas szkolnych. Klasy powinny stać się społecznościami pracy samowychowawczej.

Ostatnie rozdziały książki poświęcone są organizacji klasy szkolnej. Autor domaga się doboru pedagogicznego i omawia próby jego urzeczywistnienia (system Mannheimski, klasy i szkoły dla wybitnie uzdolnionych i t. d.). W całem szkolnictwie ogólno-kształcącem ujawnia się coraz silniejsza tendencja do uwzględniania różnic indywidualnych, zachodzących wśród młodzieży tego samego wieku. Autor jest zwolennikiem jedności szkolnictwa zróżniczkowanego.

B. Nawroczyński proponuje następującą organizację naszego szkolnictwa. Najpierw wychowanie przedszkolne, następnie szkoła powszechna 7-letnia, obowiązująca dla wszystkich dzieci i stanowiąca podbudowę dla wszystkich wyższych stopni i rodzajów szkolnictwa. Ta szkoła powszechna musi być wszakże zróżniczkowana według stopni uzdolnienia młodzieży (w tym wieku różnice są raczej ilościowe niż jakościowe). Powinny istnieć równoległe ciągi klas dla słabo uzdolnionych. W każdym z tych ciągów ostatnie klasy powinny mieć charakter klas zakończających. Selekcja wybitnie uzdolnionych powinna się odbywać w końcu 4-go roku nauczania (dziesiąty rok życia). Ciąg klas dla wybitnie uzdolnionych, rozpoczynałby się więc od klasy V i trwał przez 3 lata. Ostatnia jego klasa powinnaby być zróżniczkowana na 2 oddziały, jeden dla kierujących się do gimnazjów, drugi dla przyszłych uczniów szkół zawodowych.

W tem miejscu zaznaczyć należy zasadniczą różnicę w zapatrywaniach. Tak niezbędna selekcja, selekcja eliminująca, nie może się odbywać przed 14 rokiem życia dla dwu przyczyn psychologicznych, których żadne inne dowody ani argumenty przeciwważyć nie zdołają. Po pierwsze, okres szkolny czteroletni jest za krótki, aby dać możność dokładnego zapoznania się z psychiką dziecka. Po drugie (argument o wiele większej jeszcze wagi od pierwszego), po 10 - t y m roku życia pojawiają się nowe uzdolnienia, nowe zainteresowania, jedne się wzmacniają, drugie słabną, a więc diagnoza dokonana przedwcześnie pozbawiona jest podstaw psychologicznych (patrz nasza cytowana praca). Musimy wreszcie zaznaczyć, że autor zbyt małą rolę przypisuje doborowi psychologicznemu, cały nacisk kładzie na dobór pedagogiczny. Jest to niezgodne z zapatrywaniami autora co do ważności samej selekcji, z koniecznością poznania indywidualności dziecka. Cały ten problemat wiąże się ściśle z zastosowaniem metod psychologji eksperymentalnej.

Pomimo tej rozbieżności zapatrywań, książkę B. Nawroczyńskiego uważamy za wielce pożyteczną, gdyż na zasadzie licznego bardzo materjału starannie opracowanego wykazała ona naszym kołom pedagogicznym konieczność selekcji, a co za tem idzie, i reformy całego aparatu szkolnego w rzeczonym duchu. Do przyszłości należy nadanie form, jakie selekcja przybrać powinna.

Prof. Dr. J. Joteyko, Warszawa.

Jan Sztolcman: „Łowiectwo" podręcznik dla szkół leśnych i rolniczych. Wyd. II, Warszawa. (Nakł. M. Arcta) 1920, str. 263.

Książka powyższa jest zbiorem wykładów, wygłoszonych przez autora w średniej szkole leśnej. W cześci I. traktuje autor o znaczeniu łowiectwa i jego zadaniach oraz podaje przegląd naszych zwierząt łownych z pośród ssawców i ptaków i to tak użytecznych jak i t. zw. szkodliwych w gospodarce człowieka, ujmując każdy gatunek zwierząt w krótkim opisie. W nich podaje autor właściwe każdemu gatunkowi zwierzyny znamiona anatomiczne, jego sposób życia, rozmieszczenie na Ziemiach Polski, opisuje rodzaje polowań na różnego zwierza, użytek, jakiego dostarcza zwierzyna, ewentualnie na czem polega jej szkodliwość, zarazem dorzuca tu i ówdzie wiadomości historyczne z dziejów łowiectwa naszego.

Część II jest poświęcona hodowli zwierzyny. Omawia w niej autor ważniejsze gatunki zwierząt łownych i wskazuje na konieczność troski myśliwego-hodowcy o zwierzostan. Mówi o kłusownictwie, tępieniu szkodników w łowiectwie, znaczeniu odświeżania krwi w hodowli, przytacza najważniejsze zasady obowiązującego prawodawstwa łowieckiego, opisuje sposoby urządzania polowań, metody konserwowania zwierzyny ubitej, trofea myśliwskie, mówi o rasach i przeznaczeniu myśliwskich psów, o myśliwskiej broni, jej stopniowemu doskonaleniu się, jej utrzymaniu i użyciu.

Szkoda, że autor mówiąc o świstaku, nie zużył przy opisie monografji Nowickiego o tem zwierzęciu, że omawiając rzekomo niewyjaśnioną kwestję rozmnażania się niedźwiedzia nie uwzględnił spostrzeżeń znakomitego naszego znawcy tych zwierząt Pietruskiego. Zarówno głuszec jak i cietrzew żyją w zachodnich Ziemiach Polski, w Poznańskiem i na Pomorzu. Książka ta, jak i inne Sztolcmana, jest napisana barwnie i zajmująco, spełni znakomicie swój cel jako podręcznik dla szkół fachowych, wiele w niej znajdzie myśliwy-hodowca jak również miłośnik przyrody.

J. Grochmalicki, Poznań.

Dr. Karol Kwieciński: **Krajoznawstwo Małopolski,** Lwów (Księgarnia naukowa, Polskie Tow. Pedagogiczne) 1921. Str. 112 w 8-ce, ilustr.

Dziełko to, przeznaczone w pierwszej linji dla młodzieży, poświęcone jest popularyzacji wiadomości krajoznawczych odnoszących się głównie do terytorjum b. Galicji. Służy ono głównie propagandzie krajoznawstwa, częściowo jednakże zastępuje encyklopedję krajoznawstwa i chce stanowić dla b. Galicji to, czem jest dla b. Królestwa warszawska „Metodyka wycieczek" wydana przez Polskie Tow. Krajoznawcze.

Dr. Kwieciński w pierwszym rozdziale daje zarys dziejów ruchu krajoznawczego w Polsce, w drugim wylicza źródła pomocnicze, t. j. dzieła których przestudjowanie jest wskazane dla młodego krajoznawcy. Ustęp trzeci „Piękno widokowe" poświęcony jest krajobrazowi jako takiemu i wyliczeniu najpiękniejszych okolic kraju tak w górach jak i poza górami. Czwarty ustęp „Przyroda martwa i żywa" daje krótki zarys geologiczny oraz krótki wykaz osobliwości botanicznych, i zoologicznych Galicji. Następny ustęp, dość obszerny, poświęcony zabytkom archeologicznym, a ustęp szósty zabytkom architektury wyliczonym i naszkicowanym pokrótce według epok stylowych. Z kolei osobny ustęp poświęca dr. Kwieciński ludoznawstwu, a wreszcie ostatni ustęp „Wymarsz na wycieczkę" praktycznym wskazówkom co do wyekwipowania turystycznego, programu wycieczek, i zachowania się na wycieczkach.

W szczegółach powtarza autor poczęści wiadomości zawarte w wyczerpanym już „Przewodniku po Galicji" podpisanego i broszurze „Co zwiedzać w Galicji", dodaje jednak wiele wiadomości nowych. Młodzieży odda książka dr. Kwiecińskiego rzetelną przysługę.

Szkoda jednakże, że cenne to dziełko, które ma według intencji autora odegrać także rolę propagandy krajoznawczej, nie zostało przez Polskie Tow. Pedagogiczne wydane w bardziej estetycznej szacie, forma bowiem zewnętrzna wydania nie przynosi bynajmniej księgarni naukowej zaszczytu. Użyty papier najtańszy i najlichszy nietylko na samą książkę ale także na okładkę, a nieszczęśliwym pomysłem jest też wydrukowanie dodanych do książki ilustracji brunatną farbą na niebieskim papierze, co odbiera jej wartość estetyczną.

Dr. **Mieczysław Orłowicz,** Warszawa.

Paul Georg Münch. **Mit Jungvolk aller Länder auf Sylt.** Ein pädagogischer u. völkerpsychologischer Versuch. Leipzig (Dunsche Buchhandlung) 1923.

Autor książki zorganizował w lipcu 1922 roku obóz letni na wyspie Sylt, na morzu północnem. Do tego obozu zebrał uczenice i uczniów z całej Europy. 14 uczestników przybyło z różnych stron Niemiec, a 12 dalszych z różnych krajów Europy. Między innemi była 1 Angielka, 1 Włoszka, 2 Rosjan, 1 Turek, 1 Szwajcar, 1 Szwed itp.

Celem obozu było stwierdzenie, jak dalece pożycie wspólne dzieci różnych narodowości oddziała na nie w sensie złagodzenia przeciwieństw narodowych i zbliżenia ich do siebie. Dzieci z różnych sfer, z różnych typów szkół, z różnych krajów i środowisk miały spędzić razem 4 tygodnie nad morzem, ażeby się wzajemnie zrozumieć i z tego zrozumienia wynieść korzyści jaknajwiększe dla wzbogacenia własnej umysłowości.

Obóz miał poniekąd pośredniczyć w zetknięciu się dzieci z szerokim światem i wyrwaniu ich z zacieśnienia własnego środowiska, pozatem obóz nie miał, jak się zdaje żadnego wyraźnego programu. Zatrudnienie dzieci polegało raczej na zabawie, wycieczkach, pogadankach, kąpielach bez wszelkiej zewnętrznej formy przymusu. Młodzież tworzyła jakby gminę małą, która we wielu sprawach np. utrzymywania mieszkania (barak) w porządku, musiała sama sobie radzić.

Książeczka autora, która zdaje sprawę z życia w tym obozie, jest napisana zupełnie nie metodycznie i składa się z luźnych artykułów, które notują raczej spostrzeżenia niż stwierdzają prawdziwe systematycznie zdobyte wyniki pedagogiczne. Te spostrzeżenia autora są jednak napisane nadzwyczaj żywo, są bardzo trafne i wprowadzają czytelnika naprawdę w samą treść życia duchowego, tego małego międzynarodowego społeczeństwa.

Czytając książkę ma się wrażenie, że autor jest naprawdę dobrym pedagogiem, że umiał się zżyć ze swoją dziatwą i że umiał jej też coś dać, rozwinąć ją. Toteż życzylibyśmy, żeby książka dostała się do rąk tych pedagogów, którzy w wojskowych obozach letnich, jako przyjaciele i doradcy młodzieży z ramienia szkoły brali udział w roku bieżącym względnie wezmą w nich udział w latach przyszłych.

Mimo przyznania bezsprzecznej dużej wartości książki nie możemy nie zrobić względem niej, pewnego dużego zastrzeżenia. Jako „przedstawiciel polski", jak pisze autor, bawił w obozie Saul Smolinsky z Łodzi.

Saul Smolinsky nie mógł jakoś zaskarbić sobie sympatji swych towarzyszów w obozie. Udało mu się dopiero zwrócić na siebie pewną uwagę otoczenia, gdy jak to na stronie 129 i 130 autor opisuje, Saul wystąpił z opowiadaniem o rzekomem prześladowaniu Niemców w Polsce, o strasznych pogromach żydów i t. p. Widzimy, że nawet dziecko żydowskie walczy tą samą bronią, co jego dorośli przodkowie, oczernia nas przed forum Europy.

Dziwne jednak, że pedagog niemiecki który, jak pisze na wstępie, urządził obóz w celu zbliżenia narodowości i wyrównania antagonizmów, te brednie Saula umieszcza in extenso nie spróbowawszy chociaż w przybliżeniu stwierdzić ich wiarogodność.

Dr. Szuman, Poznań.

Sir Robert Baden-Powell. **Wilczęta**. Z up. autora przełożył Dr. T. Strumiłło. I. Warszawa (Książnica Harcerstwa) 1923, str. 158 w 16-ce.

Szczera wdzięczność należy się tłomaczowi za przyswojenie językowi polskiemu tej ślicznej książeczki, (której recenzja ukazała się w nr. 10—12 naszego pisma z r. 1922). Przekład jest żywy, barwny, zajmujący, miejscami zastąpiony przez przeróbkę, aby zastosować dziełko do polskiej młodzieży (n. p. chorągiew polska). Miejmy nadzieję, że w krótkim czasie ukaże się druga część.

G.

Z Czasopism.

Antropometrja.

F. Rohrer. **Oznaczanie stosunków budowy ciała ludzkiego przy pomocy wskaźników.** Münch. Med. Wochenschr. Jahrg. 68, s. 850—1, 1921.

Ażeby oznaczyć przy pomocy wskaźnika rozwój ciała ludzkiego wszerz, zależny od szerokości szkieletu i stanu odżywienia (rozwój części miękkich), można użyć trzech wymiarów, leżącycb w trzech prostopadłych do siebie płaszczyznach: l_1 (długość ciała), l_2 (szerokość ciała), oznaczoną przez szerokość barków, albo średnią z szerokości barków i miednicy, l_3 (głębokość ciała), oznaczoną przez wymiar klatki piersiowej w płaszczyźnie strzałkowej, lub średnią z wymiaru strzałkowego klatki piersiowej i mied-

nicy. Obok wskaźnika pełności ciała $I_k = 100 \frac{waga}{l_1^3}$, otrzymać można jeszcze wskaźnik szerokości szkieletu: $I_s = 100 \frac{l_1 l_2 l_3}{l_1^3}$, i wskaźnik stanu odżywienia $I_\varepsilon = 100 \frac{waga}{l_1 l_2 l_3} = 100 \cdot \frac{I_k}{I_s}$.

Fizjologja.

L. Ganelon et J. P. Langlois. **Działanie na organizm ruchów powolnych i ruchów nagłych.** (Ct. Rd. S. Biol. t. 84, 727—8, 1921).

Proste ćwiczenia cielesne były wykonywane w rytmie 23 na minutę, przez przeciąg 2 minut, raz powoli i przeciągle, drugi raz nagle i gwałtownie. Mierzono przytem rytm serca, ciśnienie krwi i wymianę gazów. Działanie na serce i obieg krwi było w obu przypadkach bardzo nikłe i nie wykazywało niczego szczególnego. Natomiast przewietrzanie płuc i wytwarzanie CO_2 zwiększyło się przy nagłem wykonywaniu ćwiczeń o wiele więcej, niż przy powolnem.

L. Dedichen. **Wpływ wysiłków cielesnych na serce.** (Norsk Mag. laegev. t. 81, 465—78, 1920).

Badania narciarzy-zawodników. W wyścigach ponad 50 km. brali udział w latach ostatnich tylko zdrowi mężczyźni ponad lat 20, przeważnie dobrze wytrenowani. Przed biegiem i po nim oznaczano wagę, wzrost, uderzenie koniuszkowe, stłumienie sercowe, tony serca, częstość i właściwości tętna, ciśnienie krwi, skład moczu. Oprócz tego rozesłano kwestjonarjusz do zawodników z lat 1914—18 co do objawów chorobowych w okresie po zawodach. Z 296-ciu zawodników po biegu 8-miu wykazało przesunięcie uderzenia koniuszkowego na zewnątrz, 2-ch rozszerzenie stłumienia sercowego, 30-tu przesunięcie uderzenia koniuszkowego ku linji środkowej ciala. Przypadki z rozszerzeniem uderzenia koniuszkowego nie wykazywały zresztą żadnego osłabienia serca. Wzmożenie częstości tętna było przeważnie małe, tętno przeważnie bardziej miękkie, w niektórych razach dykrotyczne, w niektórych spostrzegano extrasystole. Wielokrotnie stwierdzono sinicę przy stanie pozatem normalnym. Ciśnienie krwi było we wszystkich przypadkach z wyjątkiem jednego obniżone (aż do 57—80 mm różnicy), ale nie poniżej normy. W moczu spostrzegano bardzo często białko i wałeczki, przeważnie zwiększoną ilość bilirubiny. Z pośród 361 narciarzy u 50-ciu znaleziono już poprzednio przerost serca (13,9%). Procent ten jest wyższy, niż u chorych szpitalnych i u robotników browarniczych, u robotników wogóle (5%) i u ciężko pracujących (8—12%). Badania narciarzy i kwestjonarjusze nie wykazały jednak żadnego uszkodzenia serca, spowodowanego przez ten przerost roboczy i przez same wyścigi. W jednym przypadku przerost serca, wykazywany ortodiagraficznie w czasie ćwiczeń narciarskich przez wiele lat, znikł zupełnie po zaprzestaniu ćwiczeń, przy zachowaniu zupełnego zdrowia (z 15,1 cm. na 13,5 cm.).

K. Secher. **Badania eksperymentalne, dotyczące wpływu wysiłków na wielkość serca** (Gymnastisk Tidsskrift, Kopenhaga, 1921).

Jak wiemy już od dawna, częstym klinicznym objawem choroby serca bywa jego powiększenie. Badania żołnierzy w wojnie amerykańskiej i niemiecko-francuskiej ubiegłego stulecia, a zwłaszcza najnowsze z wojny światowej dały podstawy do mniemania, że powiększenie serca jest skutkiem przemęczenia organizmu. To samo wykazały także badania cywilnych. Albutt w r. 1868 pierwszy spostrzegł na sobie samym, że po uciążliwej

wycieczce w góry serce jego uległo powiększeniu. Sprawą tą zajął się szereg uczonych, którzy skonstatowali, że po każdym wielkim wysiłku może nastąpić powiększenie serca, które zwykle szybko mija, w niektórych wypadkach jednak może pozostać i być powodem osłabienia czynności serca.

Zapatrywanie to jednak nie zostało ogólnie uznane za trafne. Pierwszy skrytykował je Hoffmann, twierdząc, że powodem zmiany granic serca może być zwykłe przesunięcie się serca. Następnie Moritz i jego uczniowie spostrzegli przy prześwietleniach Roentgenowskich, że wysiłki powodują raczej zmniejszenie niż powiększenie serca na płycie. Badanie licznego zastępu cyklistów biorących udział w wyścigu na 558 km wykazało u wszystkich zmniejszenie cienia serca. Trafność tych spostrzeżeń potwierdziły także dokładne badania uczonych szwedzkich dokonane na biegaczach i zapaśnikach. Autor jednak uważa, że w badaniach tych popełniono jeden zasadniczy błąd, mianowicie, że badano ludzi, którzy przed zawodami dużo trenowali. Znaną bowiem jest rzeczą, że serce bardzo łatwo przystosowuje się do warunków i nabywa sprawności, dzięki której wykonuje pracę ponad zwykłą miarę bez jakiejkolwiek szkody. Z drugiej strony tłomaczy to fakt, że na materjale żołnierskim wojennym tak często spotykano powiększenie serca po wysiłkach fizycznych; w warunkach wojennych bowiem większość żołnierzy do wysiłków tych nie była zupełnie przygotowana. Za bardziej miarodajne uważa autor badania poczynione na zwierzętach. Wykonywał je szereg autorów, z wynikami po części sprzecznemi.

Sam autor także przeprowadzał liczne badania na szczurach, które pędzone biegały aż do zupełnego wycieńczenia. Rezultaty tych badań potwierdziły w zupełności dawne doświadczenia kliniczne, że nagły wielki wysiłek powoduje ostre rozszerzenie serca, które jednak po pewnym czasie może minąć. Rozszerzenie to wynosiło 14,9% natychmiast po wysiłku, 15,4% w godzinę później, a w 3-ciej dobie zmniejszało się do 4,3%. Przytem, wbrew twierdzeniu niektórych autorów, badanie mikroskopowe mięśnia sercowego nie wykazało w nim żadnych zmian chorobowych.

Biorąc pod uwagę zdolność serca do przystosowania się do warunków pracy uważa autor za zasadę racjonalnego treningu stopniowe przyzwyczajanie serca do coraz większych wysiłków tak, że wkońcu nawet bardzo uciążliwa praca nie powoduje patologicznych zmian serca. Zachodzi tylko pytanie, czy i jaki wpływ taki trening posiada na wielkość serca. Kliniczne doświadczenia w tym kierunku wykazują, że każda długotrwała praca fizyczna powoduje przerost serca; przytem pracą tą może być zarówno praca zawodowa jak i cwiczenia cielesne.

Külbs pierwszy zrobił eksperymentalne badania na psach jednego miotu, z których jednego przez kilka miesięcy trenował w biegu, drugiego pozostawił w zwykłych warunkach życia dla porównania. Okazało się, że dwa takie psy przy równym ciężarze ciała (około 15 kg) miały serca o bardzo różnej wadze, mianowicie wytrenowany pies miał serce o 53 gr. cięższe niż nietrenowany. — Jednak podobne doświadczenia innych uczonych, jak n. p. Grobera i Brunsa robione także na psach, nie dały przerostu serca u zwierząt trenowanych tak, że autorowie ci uważali przerost serca u psa Külbsa za patologiczny.

Wobec tego autor uważał za konieczne przeprowadzić znaczną ilość nowych badań. Jako materjału użył szczurów; umieszczał je w bębnie, obracanym przez motor elektryczny i połączonym z przyrządem mierniczym, który wskazywał długość odbytej drogi. Szczur biegał w takim bębnie aż do zmęczenia, które początkowo następowało dość szybko, po dłuższym zaś treningu znacznie później. Przytem szybkość biegu wzrastała od 20 cm/sek na początku doświadczenia do 40 cm/sek po treningu, który trwał przeciętnie 62 dni. Po doświadczeniu truł zwierzęta chloroformem i ważył ich serca,

mięśnie i kościec. Z tych pomiarów wynikało, podobnie jak z doświadczeń Külbsa, że serce rzeczywiście przybrało na wadze I tak u 10 zwierząt nietrenowanych przeciętna waga serca wynosi 4,2‰, u 25 trenowanych zaś 5,1‰ wagi ciała. (Mięśnie szkieletowe wynoszą u tychże grup 43% i 48%). Serca szczurów trenowanych nie są rozszerzone, gdyż zawierają nieco mniej krwi, niż u drugiej grupy. Mamy tu zatem do czynienia z fizjologicznym przerostem serca. Rezultat ten zresztą potwierdzają także pomiary anatomji porównawczej, które skonstatowały, że najbardziej ruchliwe zwierzęta posiadają stosunkowo największe serca (n. p. królik stajenny 2,4‰, zając 7,74‰).

Podczas wojny światowej dokonano także szeregu badań na sercach ludzkich. Oberndorfer wykazał, że podczas gdy przed wojną przeciętna waga ludzkiego serca wynosiła w Monachjum 300—320 gr, to w czasie wojny wzrosła do 350 gr. (coprawda, badanych serc było tylko 72!), co potwierdzałoby przypuszczenia licznych uczonych, że służba wojskowa przyczynia się do przerostu serca.

B. T.

Wychowanie fizyczne w ogólności.

Wychowanie fizyczne niewiast. Streszczenie referatu, odczytanego w Seminarjum wychowania fizycznego Uniw. Pozn.*)

Jeżeli popatrzymy na ostatnie dwa lata zobaczymy, że postęp na polu wychowania fizycznego w Polsce jest znaczny. Coraz szerszą falą rozlewa się po kraju idea wychowania fizycznego i zainteresowanie zaczyna się wzmagać niemal z każdą godziną. Już dzisiaj nawet do najbardziej zapadłych miejscowości docierają te idee a pomocą stają się w ich propagowaniu władze szkolne, związki sokole, harcerskie, wreszcie strzeleckie. Powstaje cały szereg towarzystw sportowych jednoczących się w związki okręgowe i państwowe; jest już nawet naczelna władza „Związek Pol. Związków Sport." i jest kilka pism tygodniowych fachowych, poświęconych tylko sprawom wychowania fizycznego. Przedewszystkiem sport u nas porywa młodzież męską, która wbrew woli i starym przesądom rodziców, społeczeństwa a nawet pedagogów wybiega na boiska i staje do zawodów. Motywując, że wbrew przesądom i starym zapatrywaniom, zaznaczam, że zdarzają się takie jeszcze wypadki, że pola na których ćwiczy młodzież nakazuje władza magistracka zaorać, „aby kres położyć swawoli". Smutno u nas natomiast przedstawia się wychowanie fizyczne niewiast. Jak stwierdza Hemerling, zagranicą niewiasta uświadomiona już o skutkach wychowania fizycznego staje na równi z mężczyzną, u nas po wyprowadzeniu jej przez ruch feministyczny z zacisza domowego zostawia sobie miano „istoty słabej". Daje się poznać, że jest najzupełniej uzdolnioną siłą, która potrafi mężczyźnie na każdem polu pracy dorównać, jednak miano „słabej" zostaje a to z tego względu, że kultura fizyczna jest u niej w zupełnem zaniedbaniu, Jak mało postąpiły niewiasty w wychowaniu fizycznem, na dowód wystarczy zaznaczyć, że dotychczas mamy tylko dwa kluby sportowe niewiast polskich a to tow. Wioślarek w Warszawie i drugie takie w Wrocławiu. O wychowaniu fizycznem niewiast pisze się mało a idei się nie propaguje i z przykrością wypada mi zaznaczyć, że niewiasty w tym kierunku nie wiele pracują. Z przeglądniętych 16 czasopism z roku 1921 i 22, a to warszawskich: Strzelec, Przegląd Sokoli, Przysposobienie rezerw; lwowskich: Przewodnik gimn., Sokół, Kurjer sportowy, Sport; z krakowskich: Przegląd sportowy, Tygodnik sportowy, Widomości sportowe; z poznańskich: Sokół, Gazeta lekarska, Wychowanie fizyczne; z ka-

*) Na podstawie prasy sportowej i fachowej z lat 1921—22.

towickich: Sokół na Śląsku; z bytomskich: Orędzie Sokole; z toruńskich: Sportowiec — znalazłam zaledwie 13 krótkich artykułów p. t. Kobieta a sport (pozwolę sobie zaznaczyć, że wypada jeden artykuł na 3 lata) w których to autorzy w kilku zaledwie słowach wzywają niewiasty do uprawiania sportu i ćwiczeń, zalecając ćwiczenia cielesne, jako jedyny środek przez stosowanie którego uzyskują niewiasty silny, zdrowy, elastyczny i ruchliwy, a poza tem użyteczny i wytrzymały organizm, gotów następnie do spełnienia zadań, jakie życie na niego wkłada. Co do tej głównej myśli przewodniej artykuły są zgodne, jednak co do stosowania środków do osiągnięcia celów są różne. Tak już na łamach Tygodnika sportowego jedni autorowie jak, A. B. Molkner, zalecają ćwiczenia gimnastyczne i wszelkie sporty, również lekką atletykę, drudzy (Junior i Strzelecki) sądzą, że trzeba wytyczyć dane, aby niewiasty nie weszły na drogę złą, na której zaszkodziłyby rozwojowi harmonijnemu organizmu, ewentualnie przez przeforsowanie wywołaćby mogły zaburzenia w nim. Wychodzi Junior również z założenia, że nie wszystkie sporty mogą niewiasty uprawiać i ze względów estetycznych. Sprzeciwia się więc biegom, skokom i piłce nożnej. Dr. H. L. w przeciwieństwie do Juniora jest zdania, że należy niewiastom zostawić wybór i pozwolić im wypowiedzieć się, co odpowiada ich właściwościom, nie narzucać im swego zdania. Wreszcie p. Strzelecki występuje jak Junior przeciw piłce nożnej, ale popiera lekką atletykę i zaleca ją niewiastom.

Zdania te są wprost rozbieżne. Głos tu zabrać muszą nie tylko niewiasty, lecz mem zdaniem lekarze i pionierzy Wychowania fizycznego, by wspólnie wytyczyć plan pracy. Należałoby się wzorować na zagranicy lecz niezupełnie, bo tam niewiasta ma już przeszłość sportową i organizm przygotowany; u nas zacząć się musi od początku. Praca musi być przygotowana dokładnie, przemyślana a w następstwie przeprowadzona systematycznie tylko przez fachowe siły i w jak najszerszym zakresie. Z niewiast pp. Szaniecka, Witekówna i Kowalska piszą artykuły o wychowaniu fizycznem niewiast. P. Szaniecka w artykule swym daje całokształt pracy na kursach rezerw kobiecych i zaznacza, że przedewszystkiem chodzi przy wyszkoleniu rezerw o wychowanie fizyczne i o wychowanie charakterów dzielnych i wytrzymałych na trudy oczekującej je pracy. W planach wychowania fizycznego uwzględnia systematyczne ćwiczenia gimnastyczne, gry ruchowe, sporty i wycieczki. P. Witekówna wyraża również zapatrywania zgodne z p. Szaniecką i podaje ogólny plan już prowadzonych kursów rezerw kobiecych w Warszawie w 1922 r. Na kursach tych uwzględniano wychowanie fizyczne w 2 godzinach tygodniowo, rozkładając czas przeznaczony na 1) ćwiczenia gimnastyczne, 2) gry, 3) sporty. P. Kowalska w swym artykule propaguje ideę tworzenia kursów rezerw, jednak krytykuje pracę na kursach nieobowiązkowych i zaznacza, że pracę trzeba zacząć od podstaw t. j. od stosowania ćwiczeń u młodzieży. W „Przysposobieniu rezerw kobiecych" pisze także artykuł p. Maurycy Mycielski p. t. „Kobieta w wojsku" w którym przy omawianiu wielu różnych spraw dotyczących wyszkolenia rezerw, a to planu pracy, środków, domaga się ustawy wprowadzającej obowiązek służby wojskowej dla kobiet (przez kilka miesięcy). Gdyby istotnie wprowadzono obowiązkową służbę dla niewiast a w programach pracy uwzględniano na pierwszym planie wychowanie fizyczne, byłoby to w idealnem słowa znaczeniu zapoznanie niewiast wszelkich stanów z zasadami i celami wychowania fizycznego. Przy poznaniu wyrobiłoby się zupełnie zrozumiałe zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych i sportu, niewiasta uświadomiona, że kultura cielesna daje nietylko piękność ciała, ale energję i moc moralną, stałaby się silną propagatorką idei.

Jak wspomniałam, niewiasty nie propagują idei wychowania fizycznego, jeszcze, a w praktycznem wykonaniu stawiają pierwsze kroki słabe i powolne. O ile zajmują się ćwiczeniami cielesnemi lub sportami, tworzą drużyny żeńskie przy związkach męskich i trenują pod kierownictwem mężczyzn. Do najstarszych takich drużyn należą sokole, harcerskie, A. Z. S. i wreszcie strzeleckie, lub sportowe. Jeżeli są związki żeńskie, to zapewne prowadzą suchotniczy żywot, bo w żadnem piśmie nie znalazłam wzmianki o nich. Natomiast w niektórych z pism pojawiły się sprawozdania z zawodów drużyn pań sokolich, A. Z. S. lub sportowych. Biorą tam niewiasty czynny udział i stają z mężczyznami nawet w zawody.

W 1921 roku prócz uprawianych ćwiczeń gimnastycznych faworyzują panie z gier tenis, a ze sportów pływanie, a nawet lekką atletykę, a to w drużynach sokolich w Poznańskiem, na Pomorzu i w Warszawie. Występują na zlotach w Wągrówcu, Ostrowie i Działdowie w zawody z mężczyznami. Wykonują bieg na 60 m. i przybywają o 1 sekundę później od mężczyzn. Na Pomorzu osiągają lepsze wyniki, przybywają niewiasty w 9,3 sek. a na zawodach w Warszawie 8,7 sekundy. Skok wzwyż wykonują tylko na 1,09 m. w pierwszych popisach. Niewiasty biorą udział w sześcioboju w Gdańsku, w trójboju w Tczewie. W Poznaniu na zlocie, w trójboju odznaczono 5 druhen, w Inowrocławiu w pięcioboju 4 druhny. Zaznaczyć muszę, że biorą udział niewiasty w biegu na 100 m. i przybywają w 14 sekundach. Z sekcyj tenisowych w Krakowie występują do zawodów panie we wrześniu i zostaje oznaczona pierwszą nagrodą p. R y c h t e r ó w n a, drugą p. D u b i e ń s k a. Na wyścigach cyklistów w Krakowie staje do zawodów z mężczyznami p. L a s z k i e w i c z ó w n a i otrzymuje IV nagrodę w biegu juniorów na 2200 m. W sekcji pływackiej jest w tym roku 10 pań, które idą w zawody z mężczyznami w biegu na 72 m. i przybywają 14 sekund później od mężczyzn. W tym roku należy kilka pań do sekcji narciarskiej Czarnych, lecz do zawodów nie stają (w sprawozdaniach niema wspomnień). Dużo lepiej przedstawia się rok 1922. Sport w tymże roku rozwija się silniej, znajduje dużo zwolenniczek. Prócz sportu uprawiają niewiasty gry, powstają sekcje tenisowe, piłki koszykowej, w Krakowie, Tarnowie, Lwowie Tarnopolu i Łodzi. Ze sportowych powstaje sekcja wioślarska przy A. Z. S i Sokole w Krakowie i Warszawie, przy Unji we Lwowie i Bydgoszczy, a w Poznaniu przy Unji powstaje sekcja piłki nożnej i pływacka.

W roku tym powstaje już kilka sekcyj sportowych pań i niewiasty biorą czynny udział w sportach, występują na zawodach i otrzymują nagrody. Najżywszy biorą udział niewiasty w zawodach pływackich. W Warszawie 29 czerwca w zawodach pływackich otrzymuje na metę 1500 m. p. D o r o ż y ń s k a nagrodę, idąc w zawody z mężczyznami przybywa ósma z rzędu a pierwsza z pań i zdobywa mistrzostwo na Polskę. Na zawodach w Krakowie 11 lipca przybywają dziewczęta 14 letnie wcześniej od chłopców o 6 sekund. Nagrody otrzymują S z r e i b e r ó w n a O l g a i L u s i a; pierwsza przybyła w 46$^{1}/_{5}$ sek., druga w 54$^{1}/_{5}$ sek., z chłopców przybywa C h o d a c k i w 52$^{2}/_{5}$ sek. jako pierwszy.

Na zawodach pływackich 30 lipca w Krakowie przebywają panie przestrzeń 3.500 m o 35 sekund tylko później od panów.

W wyścigach na metę 108 m. panowie przybywają w 1.57$^{1}/_{5}$ min., panie w 2.17 m. Panie biorące udział w wyścigu rozstawnym 4×36 m przybywają o 3 sek. później od panów, odznacza się w drugiej drużynie p. M e i e r ó w n a.

W Krakowie na zawodach we wrześniu w biegu na 100 m panowie przybywają w 1'39.4", panie o 11.2" później od panów.

W sprawozdaniach z zawodów wioślarskich znajdujemy, że czwórka pań (klepkowa) wioślarska z Warszawy, prowadzona przez p. Mazurka, zdobywa trzykrotnie nagrodę.

Również żywy udział biorą niewiasty w zawodach narciarskich. Na zawodach międzynarodowych w Zakopanem pierwszą nagrodę zdobywa p. Ziętkiewiczowa, trzecią p. Schielowa.

Łyżwiarstwo uprawiają panie, lecz na małą metę. Dwukrotnie w jeździe parami zdobywa nagrodę pierwszą p. Przezimirska, drugą p. Bibrówna.

Na akademji szermierczej w Krakowie występują dwie panie, pp. Dubieńska i Trawińska.

W zawodach tenisowych międzynarodowych dwukrotnie pierwszą nagrodę zdobywa p. Richterówna.

Na zlocie we Lwowie 23 czerwca b. r. rozgrywają drużyny żeńskie piłki koszykowej, dwie ze Lwowa, jedna z Tarnowa i jedna z Krakowa. Drużyna krakowska zdobywa pierwsze miejsce, tarnowska drugie, lwowska trzecie.

W wyścigach cyklistów we wrześniu w Inowrocławiu w biegu na 2000 m zdobywa drugą nagrodę p. Mieliwkówna z Torunia.

O ile hipikę można zaliczyć do sportów, to wypada zaznaczyć, że pani Babecka otrzymuje na wyścigach drugą nagrodę.

Również we Lwowie we wrześniu na wyścigach zaprzęgów biorą panie udział.

Z dziedzin lekkiej atletyki uprawiają niewiasty tylko biegi na przestrzeni 60 m i 100 m, bieg rozstawny 4×100 m, skoki w dal i skoki wzwyż. We Lwowie powstaje sekcja lekko-atletyczna pań i występują po raz pierwszy na zawodach 15 lipca; wykonują bieg na 60 m. w 8.9 sek., skok w dal na 4.5 m. W biegu odznacza się p. Zosia Zarugiewiczówna, w skoku p. Bronia Zarugiewiczówna. Na zawodach w Warszawie w październiku zdobywają panie rekord polski w biegu na 60 m, przybywając w 8.8 sek. We Lwowie w biegu na 100 m panie przychodzą tylko 2.6 sek. później od panów. W skokach w dal osiągają 4.5 m, jest to rekord polski. W biegu rozstawnym 4×100 m otrzymują panie także rekord polski, przebywając w 1'2", panowie uzyskali rekord, przybywając w 46'2"; różnica rekordu pań od panów 16 sek. W skokach wzwyż z drużyny A. Z. S. z Warszawy osiągają 1.9 m.

Jest to krótkie zestawienie rekordów pań w poszczególnych działach, jak również ich najlepszych wyników.

Jeżeli porównamy z rekordami zagranicznemi rekordy polskie pań, to bieg na 100 m panie wykonują w 13.4 sek., u nas 14 sek. w biegu rozstawnym 4×100, w Wiedniu przybywają w 54,8 sek., u nas w 1'2" sek., różnice jak widzimy nie wielkie, jeżeli na usprawiedliwienie naszych pań dołożymy, że od niedawna, bo zaledwie roku lub dwu dopiero trenują.

I kiedy za granicą n. p. w Czechach jest 450 Związków Sp. niewiast, to u nas zaledwie dwa, a pozatem kilka tylko sekcyj pomniejszych. Kiedy za granicą niewiasty mają już swe pisma sportowe, u nas zaledwie czasem w sprawozdaniach z zawodów w pismach sportowych jest skromny wiersz wstydliwie mały o niewiastach, a na domiar najczęściej ogólny lub niedokładny.

Cieszyć się wypada, że dwukrotnie na zawodach międzynarodowych niewiasty polskie zdobywają pierwsze nagrody. Przypuszczać wypada, że o ile niewiasty nasze dłużej będą trenowały, i już od najmłodszych lat uprawiały ćwiczenia gimnastyczne, o ile idee wychowania fizycznego staną się powszechnie wiadomemi i o ile kobieta polska zdoła się wyzwolić z niewolniczego „nie wypada,“ będzie mogła w niedalekiej przyszłości stanąć

8*

na równi bez wstydu z niewiastami z zagranicy na polu tak sportów, jak ćwiczeń i lekkiej atletyki. Widzimy ze sprawozdań, że mała garstka niewiast uprawia sporty i lekką atletykę. Większa część natomiast ćwiczenia gimnastyczne w drużynach harcerskich i sokolich.

Ćwiczenia gimn. przygotowują organizm i tylko ludzie, oddający się od najmłodszych lat ćwiczeniom gimnastycznym mogą bez szkody uprawiać sporty i lekką atletykę. Dlatego z radością jako wielki krok naprzód powitać należy rozporządzenia Ministerjum Oświaty, w których wychowanie fizyczne jest wprowadzone do szkół jako przedmiot na równi traktowany z innemi i obowiązkowy w 3 godzinach tygodniowo. Rozporządzenie piękne, ale spotyka na brak sił wykwalifikowanych, sal, boisk, przyrządów, a co najważniejszę na brak funduszów, tę na razie nieuleczalną chorobę chroniczną wszystkich instytucyj rządowych. Ważną tu jest także zaporą do zrealizowania rozporządzenia brak zrozumienia u samych pedagogów, którzy lekcje gimnastyki przeznaczają zazwyczaj na odrabianie zaległego materjału lub lekcje czytania. Nie wiele zaledwie szkół w głównych miastach może się poszczycić, że program wykonuje w całej pełni i że posiada wykwalifikowane siły do kierowania wychowaniem fizycznem. Jedną także z głównych przyczyn nawet tam, gdzie wszystko dane, jest opór społeczeństwa. Rodzice wszelkiemi siłami starają się zwalniać swe dzieci od tych lekcyj.

Na uleczenie ujemnych danych w wychowaniu fizycznem niewiast wpłynąć może tylko szersza agitacja wśród społeczeństwa. Wiadomem jest przecież, że większość społeczeństwa wyrabia sobie zdanie według prądów, jakie przedstawia dany dziennik, który co dnia czytuje, gdyby zatem pionierzy wychowania fizycznego rozpoczęli propagandę idei wychowania fizycznego niewiast na łamach dzienników, przypuszczam, że stan wychowania fizycznego w szybkiem tempie by się poprawił.

Drugim ważnym przyczynkiem do rozwoju wychowania fizycznego byłoby stworzenie Związku niewiast, jak również osobnego pisma, na łamach którego omawianoby tylko sprawę wychowania fizycznego niewiast, sprawę ćwiczeń gimnastycznych, gier i zabaw, które mogłyby być stosowane tylko dla niewiast; przedstawianoby tamże programy wzorowych lekcyj i otwarto dyskusję, również umieszczano dokładne komunikaty i sprawozdania z zawodów drużyn. O ile nie zdołanoby otrzymać środków do założenia takiego pisma, to polecenia godnem by było, aby przynajmniej jedno z pism sportowych osobny rozdział stale poświęcało tym sprawom.

Sprawy te, jak agitacja w pismach codziennych, stworzenie Związku sportowego niewiast i założenie pisma dopomogłyby do uświadomienia społeczeństwa które ze zdziwieniem dowiaduje się, że są niewiasty, które jeżdżą na nartach, biorą udział w zawodach i uważa te niewiasty za naprawdę wykolejone jednostki a nawet niemoralne i patrzy na nie z pogardą i lekceważeniem, tak jak patrzyło przed 30 laty na pierwsze niewiasty, wstępujące w progi uniwersytetu, lub na pierwsze niewiasty, które stanęły przy warsztatach pracy i w biurach.

H. Migoniowa, Poznań.

Dr. Philippe Tissié. **Gimnastyka rytmiczna**. (Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale, styczeń-luty-marzec 1922).

Autor odpowiada na pismo, wystosowane doń przez administrację Zakładu Jaques-Dalcroze'a, które zbija zarzuty przeciw gimnastyce rytmicznej, załączając świadectwo lekarzy, że rytmika może mieć tylko dobry wpływ na zdrowie dorosłych i dzieci normalnych. Dr. Tissié przytacza list jednego ze swych uczniów, opisującego wrażenia z pokazu gimnastyki rytmicznej w Sorbonie: ...Myślałem o wartości gimnastyki rytmicznej Jaques Dalcroze'a... i osądziłem, że jest niedobra dla szkół i inter-

natów, szczególnie żeńskich... Jest ona bardziej pociągająca, niż gimnastyka szwedzka, szczególnie dla kobiet, bo odpowiada ich instynktowi kokieterji i uwodzenia, zupełnie usprawiedliwionemu zresztą, ale tak płochemu... Cierpiałem ogromnie podczas popisu kilku dzieci i dwóch młodych zgrabnych dziewczynek o ruchach automatycznych. Wydawało mi się, że jestem w klinice Charcota..., lub na doświadczeniach nad hypnotyzmem... Odnalazłem te same fakty sugestji w stanie czuwania, które wywołując skłonność do automatyzmu psychicznego upośledzają wyższe ośrodki psychiczne na korzyść czynności automatycznych, odruchowych... Pan Jaques-Dalcroze stwierdza sam, że uczniowie jego mają sen niespokojny, a nawet tracą go w pierwszych miesiącach tej gimnastyki. To jest rzecz bardzo poważna. I nie może zresztą być inaczej, bo pan Jaques-Dalcroze, który jest muzykiem, a nie lekarzem neurologiem, psychiatrą, psychologiem i gimnastykiem, zadaje gwałt rozwojowi psycho-nerwowemu dziecka i młodzieńca. Zwraca się do mózgu, aby dojść do mięśni u dzieci, których mózg jest jeszcze w stanie kształtowania się i nie osiągnął jeszcze pełnego rozwoju".

Dalej poddaje Tissié krytyce książkę Jaques-Dalcroze'a „La Gymnastique Rythmique"; stwierdza u autora nieznajomość fizjologji i psychologji ruchu. Wychowanie fizyczne racjonalne powinno być dostępne dla każdego wieku, dla obu płci, dla zdrowych i chorych, normalnych i anormalnych. Gimnastyka rytmiczna dostępna jest tylko dla intelektualistów, ludzi bogatych, mających dużo czasu do stracenia.

Może być zrozumiana tylko przez z ludzi poczuciem rytmu wrodzonem, którego wyrobić nie można u pozbawionych go. Praca umysłowa przy rytmice jest analogiczna do pracy mięśniowej gimnastyki niemieckiej. Rytmika podporządkowuje ćwiczących rytmowi, gimnastyka Jahna i Amorosa przyrządom. Przeciwnie gimnastyka szwedzka: tutaj przyrząd jest przystosowany do ciała ćwiczącego, środki odpowiadają celowi. „Gimnastyka rytmiczna powinna być metodą wychowania powszechnego" twierdzi Jaques-Dalcroze. A przecież jedyną metodą powszechną powinna być ta, która daje zdrowie, stwarzając równowagę wszystkich czynności ciała. Świadectwo, wydane przez lekarzy szwajcarskich na korzyść metody Jaques-Dalcroze'a przypomina świadectwo lekarzy francuskich, polecające gimnastykę Amorosa, obecnie uznaną za sprzeciwiającą się zasadom fizjologji.

Praca w systemie Jaques-Dalcroze'a jest połączoną z tak wytężającą pracą umysłową, że ciągłe skupienie uwagi upośledza funkcję oddechania: ćwiczenia oddechowe są jednostronne, bo dotyczą tylko oddechania przeponowego; złożone i trudne ruchy są wykonywane bez odpowiedniego przygotowania ćwiczeniami łatwiejszemi fizycznie, a nie tylko muzycznie: Jaques-Dalcroze jako wielki muzyk powinien zrozumieć, że jak lekarz nie potrafi poprowadzić orkiestry, tak muzyk nie może prowadzić gimnastyki.*)

*) Opinja D-ra T. wydaje się nam zbyt surową. Jest ona jednak słuszna w odniesieniu do pretensyj niektórych uczniów J.-D., pragnących rytmiką zastąpić właściwe ćwiczenia cielesne. (Red.).

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych przy Wydziale Higjeny Szkolnej Ministerstwa W. R. i O. P.

Posiedzenie z dnia 22 marca 1923 roku.

Przewodniczący Dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 46. Odczytano protokóły z dwóch posiedzeń poprzednich, protokóły zostały przyjęte.

Sprawy bieżące. Przewodniczący podaje do wiadomości, że wobec zastraszającego objawu szerzenia się pijaństwa wśród dzieci szkół powszechnych m. Warszawy przeprowadzono ankietę, która wykazała stosunkowo duży odsetek dzieci, używających stale alkoholu. W celu zwalczania tego objawu, wydany zostanie okólnik w sprawie propagandy antyalkoholicznej.

Dr. Kurtz stawia wniosek przeprowadzenia podobnej ankiety wśród młodzieży szkół średnich.

Przewodniczący informuje w sprawie spirometrów, które nabyć można w sklepie Pomocy Szkolnych, (Krucza 19,) oraz w sprawie przezroczy do pogadanek. Komplety przezroczy, obiecane przez Dr. Gromskiego znajdujące się w wykonaniu u p. Cieślińskiego, Wilcza 14, będą wkrótce gotowe, tam też można nabyć serje; pożądanem jest, by szkoła zaopatrzyła się we własne przezrocza.

Dr. Jędrzejowski podnosi sprawę odpowiednich tablic i rysunków, nie każda bowiem szkoła posiada latarnię do przezroczy.

Dr. Markiewicz porusza sprawę sobót angielskich w szkołach i przeciążenia przy egzaminach dojrzałości w seminarjach nauczycielskich.

Dr. Michalski wygłasza referat p. t. „O tak zwanem zakażeniu kropelkowem ze stanowiska higjeny szkolnej".

Prelegent omawia w krótkości sprawy chorobowe, mogące się udzielić nie przez zetknięcie się bezpośrednie z osobnikiem chorym i przytacza odpowiednie dane z piśmiennictwa. Podaje dane o zawartości kurzu i drobnoustrojów w powietrzu atmośferycznem miejskiem i mieszkaniowem. Omawia w krótkości teorję Cornet'a i Flügge'go, jak również krytykę ich. Wreszcie na zasadzie ostatnich kierunków w medycynie podnosi znaczenie budowy osobniczej i nadwrażliwości dla wielu schorzeń zakaźnych, między innemi — i gruźlicy.

Dr. Szmurło zaznacza, że prelegent za słabo ocenia zakażenie suchą drogą (poglądy Cornet'a), sprzyja temu ogromnie w szkołach zamiatanie, wznoszące tumany kurzu. Również zakażenie kropelkowe nie ulega wątpliwości, jak to wykazują doświadczenia Virchowa i Straussa, zarazki znajdują się zwykle w jamie ustnej, jako saprofity. Mówca kładzie nacisk na wadliwe oddechanie nosem, błona śluzowa nosa jest bardziej odporna na zakażenie, niż błona śluzowa ust.

Dr. Bełkowski uważa, że zakażenie kropelkowe jest groźne w sprawie przenoszenia gruźlicy. Podkreśla sprawę zakażenia gruźliczego przez nauczyciela z gruźlicą otwartą, wykazując trudność usunięcia takiego nauczyciela ze szkoły. Mówca jest zdania, że infekcja odbywa się najłatwiej drogą układu limfatycznego, u małych dzieci drogą pokarmową. Badania jego w szkole wykazały, że 75% dzieci ma gruczoły powiększone, a zatem organizm jest uczulony i dostanie się zarazka do organizmu jest tylko prze-

pełnieniem czary, niebezpiecznem jest uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych. Przewodniczący zaznacza, że wymagane świadectwo zdrowia od nauczycieli wprowadzi pożądaną selekcję pod względem zdrowia.

Dr. Oziembłowski jest zdania, że zakażenie kropelkowe ma wielkie znaczenie o ile jest w dużych dozach, jako zakażenie masowe. W Chrystjanji badania zapomocą metody Pirqueta u 50% dzieci badanych dały wynik dodatni. Należy dążyć do wytworzenia stanu odporności organizmu, gdyż dziedziczy się nie gruźlicę, lecz skłonność do niej. Kropelkowe zakażenie w szkole jest minimalne.

Dr. Bełkowski zaznacza, że nie badał młodzieży metodą Pirquet'a jest jednak zdania, że zakażeniem kropelkowem zakaża się niewielka liczba uczniów. Dr. Szmurło porusza sprawę zajęcia gruczołów szyjnych, jako objaw wejścia zarazków przez gardziel. Przewodniczący podaje do wiadomości, że badania dr. Sobieszczańskiego w szkole powszechnej na Kruczej, gdzie nauczyciel miał gruźlicę otwartą, wykazała duży procent dzieci chorych na gruźlicę.

Dr. Szmurło wyjaśnia, że według dodatkowych badań w danym przypadku pomimo istniejących klinicznych objawów gruźlicy w płucach, badanie drobnowidzowe nie wykazało laseczek gruźlicy w jego plwocinie.

Przewodniczący radzi jednak sprawy zakażenia kropelkowego nie bagatelizować. Dr. Karpiński jest zdania, że na poprzedni stan błon śluzowych po anginie należy specjalnie zwracać uwagę. Dr. Szmurło zaznacza, że za mało robi się badań wydzielin z jamy ustnej. Dr. Michalski odpowiada, że jakkolwiek nie można odrzucić poglądów Corneta, należy jednak wielką wagę przypisywać badaniom Flüggego, zakażeniu przez migdałki. Zgadza się z poglądem wytwarzania odporności dziatwy. Sprawa dziedziczności gruźlicy, czy też świeżego zakażenia jest jeszcze sprawą sporną.

Posiedzenie zamknięto o 10 godz. wieczorem.

Posiedzenie z dnia 26 kwietnia 1923 roku.

Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 49. Odczytano protokół z poprzedniego zebrania, który został przyjęty.

Sprawy bieżące. Przewodniczący podaje do wiadomości, że został rozesłany okólnik do Kuratorjów w sprawie zwalczania pijaństwa wśród młodzieży szkolnej. W celu zebrania wiadomości, jak stoi ta sprawa wśród młodzieży szkół średnich, Wydział Higjeny Szkolnej polecił dodać w nowem wydaniu w kwestjonarjuszu do opieki domowej jeden punkt mianowicie: „Czy, jak często i w jakiej postaci używa alkoholu?"

Przewodniczący podaje do wiadomości, że grupy przeźroczy do wykładów z higjeny będą gotowe na 1-go maja, opłata za nie wynosić będzie 100 mk. od sztuki. Lekarze szkolni są proszeni o nadsyłanie na ulicę Jasną nr. 11 na ręce dr. Gromskiego swych uwag i notatek jakie przezrocza uważaliby jeszcze za potrzebne, to dr. Gromski postara się do wskazówek tych zastosować i przygotuje żądane serje.

Przewodniczący podaje do wiadomości, że w szkołach państwowych młodzież winna wnosić po 1 000 mk. semestralnie na zakup przyrządów do gier i zabaw, stawka ta będzie wkrótce podniesiona. Przewodniczący zwraca się do obecnych, aby czuwali nad tem, żeby pieniądze na ten cel zebrane były jak najbardziej celowo użyte. Porusza następnie sprawę obozów szkolnych. Tego roku podobnie jak i zeszłego żorganizowane zostaną obozy szkolne. Komendantem obozu będzie oficer z ramienia Ministerstwa Spraw Wojskowych, prócz niego w każdym ma być wychowawca cywilny, delegowany przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia

Publicznego. Przewodniczący zwraca się do lekarzy o staranne badanie i kwalifikowanie młodzieży tylko dostatecznie zdrowej do znoszenia życia obozowego i trudów żołnierskich.

Ponieważ angażowanie lekarzy szkolnych do poszczególnych szkół prywatnych odbywa się w maju Przewodniczący zwraca się do obecnych, by żądali wymiaru 15 godzin tygodniowej pracy w szkole.

Dr. Karpiński zapytuje, czy lekarze szkolni są obowiązani należeć do Kasy Chorych. Dr. Markiewicz utrzymuje, że podlug prawa lekarze są do tego obowiązani.

Dr. Rakowski zapytuje, kiedy się zakończy rok szkolny. Przewodniczący podaje do wiadomości że urzędowo ferje letnie zaczną się 23. VI. i trwać będą do dnia 1. X., prawdopodobnie w niektórych szkołach jednak zaczną się już 15. VI. Wydział Higjeny Szkolnej walczy o zmianę kalendarza szkolnego w tym sensie, ażeby wcześniej się kończył i wcześniej zaczynał, ponieważ jednak rok szkolny w szkołach powszechnych jest określony ustawowo przez Sejm, zmiana nie jest łatwa do przeprowadzenia.

Dr. Bociański porusza sprawę boiska w ogrodzie im. Raua w Alejach 3-ciego Maja. Dr. Zawadzki wyłuszcza przyczyny, dlaczego boisko nie może być doprowadzone do porządku.

Przewodniczący przypomina, aby lekarze szkolni czuwali, żeby szkoły stosowały się do organizowania gier i zabaw popołudniowych dla młodzieży.

Dr. Zawadzki wygłasza referat p. t. „Lekarz szkolny na boisku". Wobec zbliżającego się sezonu letniego i przewidywań skoncentrowania ćwiczeń cielesnych szkolnych na boisku dr. Zawadzki podał krótką charakterystykę ćwiczeń na powietrzu i zaznaczył udział lekarza w określaniu higjenicznej wartości zabiegów sportowych i niezbędnych ostrożności w celu uniknięcia niepożądanych zaburzeń w ogólnym planie rozwojowym młodzieży. Określiwszy sport jako dążenie do doskonałości pewnej formy ruchu, prelegent nie widzi zasadniczej różnicy między ćwiczeniami wychowawczemi a racjonalnie pojętym sportem, rzeczy te powinny wzajemnie się dopełniać — mając za zadanie harmonijny rozwój ciała, sprawność płuc i serca, a co zatem idzie, podniesienie ogólnej wydatności ustroju. Jakkolwiek innemi drogami, zarówno ćwiczenia metodyczne jak i sporty dążą w pierwszej linji do zwiększania pojemności i elastyczności klatki piersiowej — ćwiczenia metodyczne - analityczne drogą dośrodkową, ćwicząc zapasowe mięśnie oddechowe — ćwiczenia sportowe-syntetyczne drogą odśrodkową zwiększają potrzebę przemiany gazowej. Określiwszy trening jako pewną formę instynktu samozachowawczego, dążącego do przystosowania się ustroju do nowych form pracy mięśniowej, dr. Zawadzki jako podstawę materjalną treningu uważa zmianę chemizmu pracy mięśnia i wynikający stąd wpływ na płuca i serce; w sprawie tej lekarz szkolny musi mieć głos ważny, wynikający ze zrozumienia istoty rzeczy. Uzasadniwszy szczegółowo swe tezy w tym kierunku dr. Zawadzki poświęcił następnie słów kilka zmęczeniu podczas i po ćwiczeniach sportowych, uważając masaż jako przyspieszony zabieg wypoczynkowy wraz z kulturą głębokiego wydechu w sensie szybkiego usuwania z ustroju zarówno płynnych jak i gazowych produktów zmęczenia. Po tym występie ogólnym dr. Zawadzki poddał analizie główne zabiegi lekkoatletyczne: chód, bieg, skok, pchnięcie, rzut, wskazując higjeniczną wartość tychże i udział lekarza szkolnego w zapobieganiu nadużyć, zaznaczając z naciskiem, że w sensie wychowawczym należy na pierwszym miejscu postawić piękną formę ćwiczenia, dążenia zaś do wyczynów, walka z ciężarem, przestrzenią i czasem zreduko-

wane być winny do minimum (dopuszczalne dla młodzieży starszej powyżej 16 lat, pod ścisłą kontrolą instruktora i lekarza szkolnego).

Dyskusję nad referatem odłożono do następnego posiedzenia. Posiedzenie zamknięto o 10 godzinie wieczorem.

Posiedzenie z dnia 17 maja 1923 roku.

Przewodniczący Dr. St. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 52. Odczytano protokół z poprzedniego posiedzenia, protokół został przyjęty.

Dr. Bociański porusza sprawę honorarjum lekarza szkolnego w szkołach prywatnych. Przewodniczący wyjaśnia, że z Ministerstwa odpowiedni nakaz wyjść nie może, są to bowiem umowy prywatne.

Sprawy bieżące: Przewodniczący podaje do wiadomości o mającej się odbyć wystawie pedagogicznej we Lwowie w m. wrześniu r. b. nadmienia, że dział higjeny szkolnej i wychowania fizycznego powinny być szeroko uwzględnione. Poza tem Przewodniczący podaje do wiadomości godziny, w których odbywa się szczepienie ospy dla młodzieży szkolnej na ul. Litewskiej w klinice pedjatrycznej.

Dr. Korsakówna zapytuje, jakie są formalności przy otrzymywaniu szczepionki od Urzędu Sanitarnego.

Dr. Kurtz wyjaśnia formalności, że szczepionkę nabywać można przy pośrednictwie lekarzy sanitarnych oraz dzieli się z zebranymi wiadomością, że serje przezroczy, dotyczących gruźlicy i chorób zakaźnych, są już gotowe do wypożyczania w P. A. K. P. D. (Jasna 11).

Przewodniczący zachęca do zakupywania seryj na własność poszczególnych szkół, wyrabia je p. Cieślicki Wilcza 16.

Dr. Karpiński porusza sprawę bezimiennych ankiet w sprawie wyboru zawodu, mówca jest zdania, że ankiety nie podpisane chybiają celu, nie pozwalają się lekarzowi orjentować w danym materjale.

Dr. Gawłowski podaje do wiadomości, że w Miejskim Instytucie Urz. Zdr. Zgoda 10, są przezrocza gruźlicy, niektórych chorób zakaźnych np. zimnicy. Otwarty w godzinach południowych, telef. 311—88. Mówca porusza sprawę egzaminów wstępnych, które według rozporządzenia Ministerstwa trwać mają od 18—23 maja, mówca jest zdania, że egzaminy trwają za długo, są zbyt męczące dla młodszej dziatwy. Przewodniczący wyjaśnia, że gruntowne przeegzaminowanie zabezpiecza od przyjmowania niedość przygotowanych jednostek do klas, przez co przeciwdziała przeciążeniu szkolnemu. Dr. Korsakówna jest zdania, że Seminarja nauczycielskie mają zbyt długi rok szkolny, kończą się bowiem 28/VI.

Dr. Wł. Światopełk-Zawadzki wygłasza referat p. t. „Sport w Szkole" (autoreferat). Racjonalny sport, jako dążenie do doskonałości pewnych form ruchu, (jeśli wyłączymy jego stronę reprezentacyjną, widowiskową) jest niejako dalszym ciągiem i dopełnieniem ćwiczeń metodycznych i powinien stanowić integralną cześć szkolnych programów wychowania fizycznego Dr. Zawadzki zaznacza, że dla braku miejsca pomija w referacie bardzo ważną moralną wartość sportu i porusza wyłącznie jego stronę fizyczną. W każdej dziedzinie ćwiczeń cielesnych, które są jednocześnie środkiem rozwojowym i leczniczym, zachowanie właściwej miary jest niezbędne. O ile w ćwiczeniach metodycznych, osnutych na ścisłej analizie z punktu widzenia mechaniki ruchów, jest to łatwiejsze — w grach ruchowych i sportach sama miara czasu, ciężaru i przestrzeni jako sprawdzian ilości zużytej energji, nie jest miarodajna wobec wobec ważnego występującego tu czynnika — mianowicie woli ćwiczącego i temperamentu. Stopień wykształcenia kierownika ćwiczeń cielesnych wysuwa się tu na plan pierwszy. Dawkowanie jest tu tem trudniejsze, że w szkole mamy do czynienia

z organizmami znajdującemi się w różnych fazach rozwoju, które wymagają specjalnej ilości, jakości i formy ruchu — podstawą zaś umiejętności dawkowania jest nietylko należyte zrozumienie istoty i celu ruchu, lecz niemniej dokładna znajomość anatomiczno-fizjologicznych odrębności wieku młodzieńczego. Największym wahaniom rozwojowym podlega serce; jego stosunek do szerokości naczyń, wzrostu i wagi ciała jest pierwszorzędnym motywem przy określaniu natężenia ćwiczeń w różnych okresach wzrostu. Dr. Zawadzki podał przegląd podawanych przez różnych autorów zasad podziału na okresy rozwoju młodzieży, wykazał rozbieżność i wady tychże i zatrzymał się na najdawniej istniejącym podziale na 7-letnie okresy — podział ten szematyczny z uwzględnieniem niezbędnych odchyleń zależnych od płci i ogólnego stanu organizmu dr. Zawadzki uważa za najprostszy i najodpowiedniejszy do orjentowania się dla nauczycieli gimnastyki. Opierając się na tym podziale dr. Z. ułożył własną tablicę, zawierającą połączone wykresy objętości serca, obwodu aorty, długości i wagi ciała, odpowiadające okresom niemowlęctwa, pierwszej pełni, pierwszego bujania, drugiej pełni, drugiego bujania, dojrzewania i okresu dojrzałości. Tablica w sposób jasny wykazuje wzajemny stosunek tych skomplikowanych i dość trudnych dla kierownika wychowania fizycznego danych, jedynie miarodajnych przy określaniu rodzaju ćwiczeń w różnych okresach rozwoju młodzieży szkolnej. Referent szczegółowo uzasadnił stosunek rozwoju organów wewnętrznych u dziecka i dorosłego w zastosowaniu do ćwiczeń sportowych, wykazał najważniejsze wskazania do rodzaju i nasilenia ćwiczeń w okresach bujania i pełni i nakreślił schemat programu ćwiczeń od niemowlęctwa do wieku dojrzałego, dzieląc czas ten na 7 okresów. Krótkie uwagi o ćwiczeniach sportowych dla płci żeńskiej, celu i wartości programów szkolnych dopełniły całości, poczem wyłoniła się dyskusja.

Dr. J a r o s z y ń s k i stoi na innem stanowisku niż prelegent w określeniu sportu. Zdaniem jego sport jest nietylko dążeniem do doskonałości ruchu, gdyż każda rozrywka, jeśli nie stanowi zajęcia zawodowego, może być sportem. Element dążenia do doskonałości ruchu w sporcie jest konieczny, ale obok tego znajduje się i element rozrywkowy. Stronę psychologiczną sportu stanowi wzbudzenie zainteresowania. Zainteresowanie sportem jest żywiołowe, wzrosło głównie dzięki piłce nożnej; piłka nożna dla dzieci jest szkodliwa, należałoby popęd ten u dzieci hamować. Racjonalny sport winien się opierać na gimnastyce metodycznej.

Dr. Z i e l i ń s k i potępia nadużywanie sportów, które zdaniem jego są szkodliwe dla serca, powodując przerost serca. Mówca uważa, że zainteresowanie sportem wyszło żywiołowo jako rzecz powojenna i upatruje w tem kult wojny, który należałoby zwalczać. Dr. S z m u r ł o uważa, że za mało uwzględniono w referacie, jakie sporty i kiedy należy stosować w szkole, brak wskazówek dla lekarzy. Zwraca uwagę, że Wydział Higjeny Szkolnej propaguje piłkę nożną, którą uważa za szkodliwą, zaleca jako sport w zimie ślizgawkę i saneczki, a w lecie kąpiel i pływanie. P r z e w o d n i c z ą c y wyjaśnia, że Wydział Higjeny Szkolnej wypowiada się kategorycznie przeciw uprawianiu gry w piłkę nożną w szkołach przez młodzież do lat 16. Dr. N a r k i e w i c z widzi za mało zainteresowania sportem w szkole, zamiłowanie wzrasta tylko dzięki piłce nożnej.

Dr. G a w ł o w s k i jest zdania, że lekarze spóźnili się z zajęciem się sportem młodzieży szkolnej, wyprzedziło ich w tym względzie harcerstwo; w celu zwalczania piłki nożnej i nadużyć w sportach należałoby wpływać przez młodzież na młodzież i przez nią agitować w sprawie rozwoju sportów w szkole.

Dr. D r a b c z y k uważa, że sportowcy unikają racjonalnego wychowania fizycznego. Badać należy młodzież przed rozpoczęciem uprawiania

sportu i wpływać na nią, by w tym kierunku nie popełniała nadużyć. Dr. Korsakówna uważa, że zachęta do sportów i pomoce w tym względzie są konieczne, w sprawie sportów są potrzebne wskazówki dla lekarek szkolnych. P. Rudzka przełożona gimnazjum skarży się na brak sal gimnastycznych i na odległość boisk.

. Dr. Św.-Zawadzki wyjaśnia, że w wygłoszonym referacie bynajmniej nie zwężał roli sportu w szkole. Wskazówek nie podawał, znajdują się one bowiem w programach ministerjalnych, do wykonania programu potrzebni są jednak ludzie, a tych brak wielki.

Posiedzenie zamknięto o godz. 10 wieczorem.

Ze Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego.

Frekwencja słuchaczy wychowania fizycznego w roku minionym wynosiła 96-ciu studentów (tek), w tem 70 nadzwyczajnych i 26 zwyczajnych. Oprócz tego nieokreślona liczba słuchaczy, uczęszczających jedynie na wykłady higjeny młodzieży i teorję wychowania fizycznego, a nie korzystających z innych wykładów i ćwiczeń.

Skład grona nauczycielskiego i nauczane przedmioty były następujące: prof. dr. St. Błachowski — psychologja ćwiczeń cielesnych, prof. dr. E. Piasecki — teorja wychowania fizycznego i ćwiczenia fizjologiczno-antropometryczne, asystent uniw. pozn. dr. Gądzikiewicz — higjena szkolna, asystent uniw. pozn. dr. Lipiński — fizjologja ogólna, dr. med. Parczewski — anatomja, ppłk. W. Sikorski — ćwiczenia gimnastyczne, w grach i sportach

Kollokwiów z przedmiotów: higjeny młodz. anatomji, fizjologji i psychologji zdano 304. Studjum powiększyło w br. swą bibljotekę o 210 dzieł, tak, że zawiera obecnie 923 w 1912 tomach (wliczając około 200 dzieł depozytowych).

Laboratorjum chemiczne i antropometryczne uzupełniło swe braki różnemi pomniejszemi aparatami.

Seminarjum wychowania fizycznego. W trymestrze wiosennym 1922/23 r. odbyły się 3 posiedzenia seminarjum wychowania fizycznego. Odczytano referaty: p. L. Tomkiewiczówna: „Sprawność fizyczna dziewcząt szkół średnich" (17. IV); p. Piskorska: „Gimnastyka rytmiczna" (24. IV); p. Wł. Keniżanka „Wycieczki szkolne, p. H. Migoniowa: „Wychowanie fizyczne niewiast", (5. V); p. B. Tucholska „Badania eksperymentalne, dotyczące wpływu wysiłków na wielkość serca" (5. V.) (patrz dział z czasopism).

Frekwencja słuchaczy była znaczna jak i w zeszłych trymestrach (patrz Nr. 10—12/III. i 1—4/IV.), a liczba posiedzeń w ciągu roku dosięgła 16-tu.

W czasie od 5. X. 1922 roku do 30. VII. 1923 r. odbył się II. roczny państwowy kurs wychowania fizycznego. W skład Rady Pedagogicznej weszli wyżej wymienieni wykładający w Studjum W. F. Uniw. Pozn. Program tegoż kursu przedstawiał się następująco: anatomja 70 g. (dr. Parczewski), fizjologja 60 g. (dr. Lipiński), teorja wychowania fizycznego 90 g., seminarjum wych. fiz. 18 g., ćwicz. w fizjologji stosowanej 20 g., ćw. antropometryczne 20 g., (prof. dr. Eug. Piasecki), higjena ogólna 40 g. (prof. dr. Gantkowski) higjena młodzieży 30 g. (dr. Gądzikiewicz), psychologja ćwiczeń cielesnych 20 g. (prof. dr. Błachowski), metodyka i systematyka ćw. cielesnych 90 g. (ppłk. Sikorski) ćwiczenia gimnastyczne 150 g. (p. Tomkie-

wiczówna, naucz. Fazanowicz, por. Szuszkiewicz), gry i sporty 160 g. (kpt. Baran, p. Fazanowicz), szermierka 30 g. (fechtm. Targler, por. Berski), boks 20 g. (por. Laskowski), rytmika i plastyka dla pań 30 g. (p. Szczepanowska), harcerstwo 40 g. (pp. Eug. Piasecka i M. Wasilewski), ćw. metodyczne (ppłk. Sikorski, kpt. Borzęcki, p. Tomkiewiczówna).

Dyrektorem kursu był prof. dr. Eug. Piasecki.

Prace państw. kursu wychowania fizycznego w dalszym ciągu prowadzone były równorzędnie z kursem oficerskim Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów.

Na kurs przyjęto 54-ch kandydatów, w tem 24 pań i 30 panów nauczycieli — nie licząc kilkunastu pp. oficerów z Centralnej Szkoły Wojsk.

Egzamin końcowy złożyło 50 osób, mianowicie z postępem b. dobrym 10, z postępem dobrym 45, a z postępem dostatecznym 25 i tak:

Baranówna Marja, Burdzińska Helena, Brocki Alfons, Chmielecki Władysław, Ciążyński Edmund, Ciejpa Jan, Czechakówna Stanisława, Dierlówna Emilja, Dzielska Marja, Ecksteinówna Helena, Engel Maciej, Fedorowski Ludwik, Frankowski Florjan, Gajewska Franciszka, Gondelowska Elżbieta, Gontarska Anna, Hillarówna Anna, Hrnczarek Franciszek, Kansy Feliks, Kandyba Teofil, Kozak Michał, Krysińska Aniela, Krzakowska Janina, Lech Edward, Lewicka Marja, Lubczyński Zygmunt, Łykowski Aleksander, Maruszczak Stanisław, Maź Józef, Müllerówna Zofja, Münzberżanka Zofja, Murawski Bronisław, Nożyńska Zofja, Pażucha Józef, Piotrowicz Franciszek, Piskorska Jadwiga, Pizłówna Janina, Przyboś Jan, Przygodzki Ludwik, Renk Augustyn, Rosentreter Augustyn, Rozwadowska Zofja, Rowiński Tadeusz, Rydzik Jan, Sadowska Kazimiera, Szczepański Antoni, Szmilewski Antoni, Szydłowska Anna, Wojanowski Konrad, Wróbel Władysław.

Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

W roku 1922/23 odbył się drugi roczny kurs dla oficerów równolegle z kursem nauczycielskim. W kursie powyższym uczestniczyło 20 oficerów z całej Polski, zakwalifikowanych przez M. S. Wojsk. W ciągu miesiąca lipca br. absolwenci Szkoły i Kursu państw. brali udział w kolonjach i obozach wakacyjnych. Szkoła urządziła swój doświadczalny obóz przysposobienia wojskowego w Chałupach (nad morzem) dla 83 uczniów szkół średnich i akademików całej Polski. Komendantem obozu był ppłk. W. Sikorski, dowódca Centralnej Szkoły Wojsk. Gimn. i Sportu, mając do pomocy instruktorów tej Szkoły oraz instruktorów z Centrum Doświadczalnego Armji w Rembertowie. Program pracy w obozie rozpadał się na dwie części: a) wychowanie fizyczne, b) przedmioty czysto wojskowe. Dział pierwszy obejmował gimnastykę, lekką atletykę, gry i zabawy, pływanie, walkę na bagnety i grenadjerkę; przedmiotom tym poświęcone były 3—4 godziny dziennie.

Musztra piechoty terenoznawstwo, szkoła strzelca, nauka o broni i sygnalizacja wypełniła część drugą; przedmioty te również zajmowały 3—4 godzin dziennie. Pozatem urządzono szereg wycieczek zbiorowych krajoznawczych.

XVII. Kongres Międzynarodowy Przeciwalkoholowy.

Każdy kto brał kiedykolwiek udział w międzynarodowych kongresach przeciwalkoholicznych twierdzi jednozgodnie, iż tego rodzaju zjazdy stanowią w historji ruchu przeciwalkoholowego chwilę ważną, a nieraz decydującą, zwłaszcza dla krajów dotąd ruchem nieobjętych. Polski ruch abstynencki również wiele zawdzięcza przedwojennym kongresom, które od roku 1885 począwszy, przeważnie w odstępach dwuletnich odbywają się kolejno w różnych miastach stołecznych Europy i Ameryki.

Tegoroczny siedemnasty kongres obradował w sierpniu w Kopenhadze przy udziale conajmniej 500 uczestników różnych krajów, języków i wyznań. Jak wielkie było w całym świecie zainteresowanie hopenhaskim kongresem, o tem świadczy między innemi fakt, iż 31 rządów wydelegowało swych przedstawicieli, którzy kolejno w porządku alfabetycznym składali kongresowi życzenia owocnych obrad. Polska po raz pierwszy była tu jako państwo niepodległe reprezentowana przez psychjatrę dra Radziwiłłowicza, z ministerstwa zdrowia publicznego; oprócz delegata rządu przybyła do duńskiej stolicy p. poseł I. Puzynianka, prof. dr. E. Piasecki prezes Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej i sekretarz P. L. P ks. T. Gałdyński.

Właściwe obrady zagaił nestor statystyków, znany w całym świecie profesor uniwersytetu kopenhaskiego, Harald Westergaard. Ze ściśle naukową oględnością, usuwając na bok wszelkie daty i obliczenia mniej pewne, referent dochodzi do wniosku, że zgubny wpływ alkoholizmu na zdrowie ludzkie należy do faktów najściślej stwierdzonych. I tak, z szeregu dat angielskich oblicza, że śmiertelność w tym kraju obniżyłaby się o 5%, gdyby usunięto silne napoje. Specjalna komisja duńska, badając przyczyny śmierci wśród ludności, znalazła w 23% skonów mężczyzn dorosłych związek z alkoholizmem. Z usunięciem tej przyczyny, Duńczyk 20-letni miałby przeciętnie szanse życia dłuższego o 4 lata.

Inny statystyk, prof. A. Olbrecht, z Brukseli, dał następnie plan badań nad alkoholizmem, które byłyby wolne od wielu błędów, powodujących rozbieżne nieraz zdania o tej kwestji.

Sprawą wpływu alkoholizmu rodziców na potomstwo zajęły się referaty Finlandczyka Laitinena i Niemki A. Bluhm.

Drugi dzień poświęcono omówieniu doświadczeń, zebranych w krajach, które doszły już w walce z alkoholizmem do użycia najostrzejszego środka, bezwzględnego zakazu produkcji i sprzedaży (prohibicji). O Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej mówili Amerykanie: Mr. Volstead i Misa Stoddard, oraz Duńczyk, prof. Warming. Nie brakło też reprezentantów z Finlandii i Islandji, jedynych dotąd krajów europejskich, gdzie prohibicję wprowadzono. Zasłużony działacz Volstead wywołał burzę oklasków samem ukazaniem się na mównicy. Trzeźwo też z wielką siłą przekonania stwierdził, że rozszerzane usilnie przez zainteresowanych kapitalistów pogłoski o masowem obchodzeniu surowego prawa amerykańskiego są grubo przesadzone. Przemycanie odbywa się na dość sporą skalę, lecz alkohol uzyskany tą drogą jest tak drogi, iż prawie nie dostaje się do warstw ludowych, o których ochronę właśnie najbardziej chodzi. A oto fakty, przeoczone przez krytyków prohibicji. 68 wielkich przytułków dla alkoholików, które w 12 latach ostatnich mieściły 125 000 pacjentów obecnie zamknięto wszystkie z powodu braku klijenteli. Śmiertelność z powodu alkoholizmu spadła z 5,8 na 100 000 (1916), na 1,8 (1921). Ilość przestępstw stale zmniejsza się, a 20% więzień stoi pustką. Ludność amerykańska oszczędza rocznie około 4—5 miljardów dolarów, wydanych dawniej na alkohol. To też wzrasta olbrzymio ilość wkładek oszczędnościowych.

Sceptyczne stanowisko kopenhaskiego profesora, W a r m i n g a, który zarzucił Amerykanom przedwczesne wprowadzenie zupełnego zakazu, spotkało się z bardzo energiczną odprawą w ciągu ożywionej dyskusji. Amerykanie podnieśli fakt, że 4 miesięczne studja duńskiego uczonego w Stanach Zjednoczonych nie mogły uwzględnić porównania ze strasznym obrazem degeneracji moralnej i fizycznej, w jaką popadły były sfery robotnicze przed zakazem. O ile w Ameryce odbywa się ciągle walka przeciw nowej ustawie, nie odważa się jednak nikt wystąpić przeciw dobrodziejstwu zupełnego wytępienie barów i salonów. Cały spór dotyczy tylko dopuszczenia lekkich gatunków piwa.

T r z e c i d z i e ń p o ś w i ę c o n o kwestji daleko ważniejszej od wszelkich zakazów i ustaw przeciwalkoholowych: s p r a w i e p r o p a g a n d y w s t r z e m i ę ź l i w o ś c i w ś r ó d d z i e c i i m ł o d z i e ż y. Pierwszy sprawozdawca dr. J. D a h l g r e n ze Stokholmu, inspektor nauczania przeciwalkoholowego w szkołach szwedzkich, skreślił swe doświadczenia na tem polu, zebrane od szeregu lat. Dał nawet dokładny plan tego nauczania w 12 lekcjach, jako części składowej nauki obywatelskiej lub socjologji, wykładanych w klasach najwyższych szkół większości krajów cywilizowanych. Należyte przeprowadzenie takiego nauczania przez nauczycieli dobrze przygotowanych stanowi bezsprzecznie kamień węgielny do poprawy stosunków w generacjach, które po nas nastąpią.

Wiedzieliśmy to i u nas, gdzie Sejm skreślił odnośne postanowienie w projekcie ustawy przeciwalkoholowej, a jednak w dwa lata później, Ministerjum Oświecenia wystąpiło z rozporządzeniem, zalecającem nauczanie wstrzemięźliwości, zmuszone do tego zatrważającym wzrostem pijaństwa wśród dzieci szkolnych warszawskich.

Drugi referent, F. G o e b e l (Berlin), naszkicował obraz dobrowolnej propagandy abstynencji wśród dzieci i młodzieży szkolnej. F. A. B r a n d t zaś (Utrecht) mówił o agitacji w tej mierze wśród studentów uniwersyteckich.

Środek ten niewątpliwie jest również wskazany, jak poprzedni, gdyż obowiązkowe nauczanie nigdy nie da tej siły przekonania, jak propaganda ludzi sprawie oddanych i stwierdzających żywym przykładem szczerość swych dążeń.

We wszystkich tych kierunkach odbywa się w krajach Zachodu olbrzymia praca, obejmująca tysiące szkół i stowarzyszeń. U nas możemy się obecnie pochlubić tylko harcerstwem i wykładem o alkoholizmie w jednym z uniwersytetów (prof. G a n t k o w s k i w Poznaniu).

W c z w a r t y m d n i u obrad wybił się na pierwszy plan referat członka naszego sejmu, I r e n y P u z y n i a n k i p. t. „Kobiety w parlamencie i walka z alkoholizmem". Mówczyni stwierdziła, że poziom naturalny narodów cywilizowanych obniżył się po wielkiej wojnie do tego stopnia, iż cała cywilizacja jest zagrożona.

W tak poważnej chwili, trzeba do obrony tego skarbu powołać wszystkich nie wyłączając kobiet. I w istocie, wiedzione intuicją kobiety wszystkich krajów stanęły do apelu, zwalczając klęski, wśród których alkoholizm zajmuje jedno z pierwszych miejsc.

Jako przykład podaje p. Puzynianka żywy udział kobiet-posłanek naszego sejmu w przeprowadzaniu ustawy przeciwalkoholowej i wyprowadza stąd wniosek, że prawa polityczne kobiet są reformą konieczną dla dobra ludzkości.

Żywe oklaski zgromadzonych i serdeczna podzięka przewodniczącego (był nim lekarz francuski L e g r a i n) oraz dyskusja, w której wzięło udział 10 mówców z różnych stron świata, dowiodły, że nasza posłanka dotknęła jednego z najważniejszych warunków walki z wrogami ludzkości.

Pomijając szereg referatów stojących dalej od naszej sfery działania, zaznaczyć należy, że organizatorzy kongresu umieli wyzyskać go dla celów propagandy, urządzając liczne zgromadzenia i konferencje, mające na celu zacieśnienie węzłów, łączących różne rodzaje zrzeszeń, służących danej sprawie.

Między innemi wspominamy o zebraniu abstynentów-katolików oraz o utworzeniu międzynarodowych organizacyj nauczycieli, księży i lekarzy dla walki z alkoholizmem. Ponieważ delegacja polska miała w swym gronie przedstawicieli wszystkich wspomnianych odłamów, żadne z tych zebrań nie odbyło się bez jej udziału.

O sukcesie, jaki odniósł referat naszej posłanki, mówiliśmy już wyżej. Pozatem, delegat ministerjum zdrowia dr. Radziwiłłowicz skorzystał z przemówienia powitalnego na wstępie obrad, aby dać w krótkich, lecz treściwych słowach najważniejsze zasady naszej ustawy przeciwalkoholowej, w dyskusji zaś nad „opcją lokalną" (głosowaniem gmin, mocą którego można uzyskać lokalny zakaz sprzedaży alkoholu) zaznaczył, że Polska posiada tę klauzulę ustawy i że cztery gminy uczyniły już z niej użytek dla usunięcia karczmy. Wywołał tem sympatyczną manifestację ze strony takiego znawcy sprawy jak dr. Hercod (Lozanna), który w gorących słowach dziękował Polsce, Bułgarji i Litwie za wprowadzenie tak ważnego postanowienia do swej legislatury.

Prof. E. Piasecki zabrał głos w dyskusji nad propagandą wśród młodzieży, kreśląc dzieje naszego harcerstwa, dziś najważniejszej ostoi walki z alkoholizmem w Polsce. Obraliśmy w tej mierze drogę własną, odmienną od naszych wzorów zachodnich. Osłabiliśmy siły organizacyj, mających wyłącznie na oku zwalczanie pijaństwa, dając najtęższych młodych ludzi nowemu ruchowi harcerskiemu.

Rezultaty stwierdzają, że uczyniliśmy dobrze. Powstała bowiem armja 40000 chłopców i 20000 dziewcząt (trzecia w świecie co do liczby) poddających się dobrowolnie surowej dyscyplinie etycznej, ona odda nam chwilowe straty z lichwą i ona napewno była jedną z przyczyn dla których znalazło się i w sejmie i w społeczeństwie poparcie dla tak daleko idącej ustawy przeciwalkoholowej.

Czwarty delegat, ks. Galdyński z Poznania, umiał wzbudzić powszechne zainteresowanie zebrania kongresistów katolików, podnosząc rolę jaką u nas odgrywa duchowieństwo w ruchu wstrzemięźliwości.

Dowód trwały żywego udziału naszej delegacji w kongresie dał nam wybór p. Jana Szymańskiego (referenta walki z alkoholizmem w Ministerjum zdrowia) do stałego międzynarodowego komitetu kongresów tego rodzaju, gdzie dotąd nie byliśmy reprezentowani. Ważniejszem jednak jest nawiązanie osobistych stosunków, wymiana zdań i zdobycie mnóstwa informacji o ruchu w tej dziedzinie zagranicą.

Również stwierdzić trzeba z ubolewaniem porównując to, czem się młodzież szkół wyższych innych narodów poszczycić mogła, że polska młodzież, poza kołem Eleusis i 10 kołami kleryków abstynentów żadnym zorganizowanym wysiłkiem abstynenckim narazie jeszcze wykazać się nie może. Podobnie trudne było położenie na zebraniu nauczycielstwa. Natomiast lepiej mogło wypaść sprawozdanie na zebraniu księży abstynentów i na zebraniu katolików abstynentów, jedynie dlatego, że poza Ameryką, Holandją, Niemcami i Polską katolicy innych krajów mało okazują zapału i wytrwałości w tej pracy.

Pierwsza konferencja pracowników na polu wychowania fizycznego.

Konferencja odbyła się w Poznaniu w Studjum Wychowania Fizycznego w dniach 23 i 24 czerwca, ściągając 27 uczestników z różnych stron Polski, a mianowicie przybyli: dr. Bogusławski (Łódź), dr. Ciosłowski (Toruń), p. Czyżewski (Wilno), p. Francikowski (Warszawa), p. Gebethnerówna (Warszawa), p. Germanówna (Lwów), dr. Iwaszkiewicz (Równe), dr. Kocinba (Lwów), p. Mayówna (Kraków), p. Matawowski (Kalisz), p. Micewiczówna (Warszawa), p. Michalski (Warszawa), p. Nowicka (Warszawa), p. Nowicki (Poznań), p. Olszewska (Warszawa), p. Olszewski (Warszawa), prof. dr. Piasecki (Poznań), p. Podgórska (Brześć nad Bugiem), p. Sieciński (Warszawa), ppłk. Sikorski (Poznań), p. Sośniński (Warszawa), wicekurator dr. Stein (Poznań), p. Świątkiewicz (Lwów), dr. Szuman (Poznań), prof. Węgiel (Poznań), prof. Wyrobek (Kraków) dr. Wyrzykowski (Lwów).

Do prezydjum Konferencji weszli: pp. Gebethnerówna, Germanówna, Mayówna, Olszewska, prof. Piasecki, Wyrobek, dr. Wyrzykowski.

Pierwszy z referatów, opracowany przez prof. Ciechanowskiego (Kraków): „Kształcenie wychowawców fizycznych" odczytał, z powodu nieobecności sprawozdawcy, p. Wyrobek, poczem wygłosił swój koreferat na tenże temat. Po ożywionej dyskusji uchwalono następujące rezolucje: Zebrani uważają za konieczne 1) utworzenie, na razie choćby przy jednym uniwersytecie, antonomicznego Studjum Wychowania Fizycznego z kursami trzyletniemi, 2) utworzenie przy wszystkich Uniwersytetach kursów rocznych z całodzienną pracą (lub dwuletnich z pracą półdzienną), 3) wprowadzenie nauki wychowania fizycznego na specjalnych kursach kształcących nauczycieli, przeznaczonych do szkół dla dzieci upośledzonych (ciemnych, głuchoniemych, niedorozwiniętych).

Następny referat, p. Olszewskiej, „Sprawa kwalifikacyj i stanowiska służbowego wychowawców fizycznych", dał powód do uchwały następującej: „Konferencja uważa, że na nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich winni być w pierwszym rzędzie przyjmowani tacy absolwenci kursów wychowania fizycznego, którzy zostali przyjęci na kurs na podstawie egzaminu dojrzałości, złożonego w szkole średniej ogólnokształcącej." Dla załatwienia wniosków zawartych w referacie prof. Piaseckiego „Sprawa polskiego słownictwa gimnastycznego", wybrano komisję złożoną, prócz referenta, z pp: wicekuratora Steina (Poznań), Francikowskiego (Warszawa), ppłk. Sikorskiego (Poznań), Świątkiewicza i dra Wyrzykowskiego (Lwów). Wnioski, proponowane przez tę komisję, przyjęto na ostatniem posiedzeniu Konferencji jednogłośnie: 1) Trzeba nam jednolitego słownictwa dla szkoły, armji i stowarzyszeń, 2) żadne z obu dotychczasowych polskich słownictw gimnastycznych nie odpowiada potrzebom dzisiejszym, 3) nowe słownictwo powinno jednoczyć zalety dotychczasowych, a uniknąć ich wad. Zupełnie nowe wyrazy należy w niem stosować tylko w razie niewątpliwej potrzeby. 4) za najważniejsze zalety słownictwa uważamy: a) krótkość, b) ścisłość określenia postawy lub ruchu, c) zrozumiałość (zbliżenie do mowy potocznej lub do utartych już nazw gimnastycznych), d) zgodność z prawami języka, e) konsekwentne ułożenie wszystkich nazw według pewnych zasad przewodnich. Poszczególne nazwy mogą nie posiadać tej lub owej zalety, o ile trzeba ją poświęcić dla zalet innych. 5) w nazwie ćwiczenia poszczególne wyrazy występują w tym po-

rządku, w jakim wykonywa się określone niemi czynności. Najpierw zatem nazywamy postawę główną (stanie, siad, leżenie, klęczka, zwis, podpór) przyczem „stanie" zwykle opuszczamy, a potem kolejne w niej zmiany, czyniące ją postawą wyjściową; wreszcie ruch lub ruchy, z tej postawy wykonane. (N. p.: Chwyt bioder, zwarcie — i skręty tułowia. — Siad naprost, chwyt karku — i opad w tył. — Leżenie przodem pobok, ramiona wzwyż — i skłon w tył. — Klęczka na czworakach — i wznos rąk naprzemian. — Zwis tyłem — i skurcz nóg. — Podpór bokiem, ramię wzwyż i wznos nogi); 6) zebrani uznają, że projekt Komisji Związku Sokolego i Rady Wychowania Fizycznego w swej ostatecznej formie jest oparty na powyższych zasadach i zalecają go ogółowi wychowawców fizycznych do przyjęcia.

Nad referatem ostatnim ppułk. Sikorskiego: „Tok lekcyjny w zastosowaniu do wieku", ilustrowanym licznemi wykresami, wskutek spóźnionej pory szersza dyskusja niestety rozwinąć się nie mogła. Tak samo żałować trzeba, że nie starczyło czasu na omówienie pokazowych lekcyj z dziećmi do 10 l. i dziewczętami do 14 l., które w dniu drugim przeprowadziły bez zarzutu słuchaczki rocznego kursu. Pozatem uczestnicy kursu przyglądali się popisom i zawodom absolwentów rocznego kursu wych. fiz. i Centr. Szkoły Wojsk. Gimn. i Sportów.

Z metodyki ćwiczeń.

Podział ćwiczeń tułowia

Według prof. J. Lindharda.

Jedną z wielkich zasług Lindharda jest ustalenie nowego podziału ćwiczeń tułowia, który najlepiej odpowiada dzisiejszemu stanowi wiedzy i powinien stanowczo w osnowach lekcyjnych zająć miejsce przestarzałego schematu z czasów Hjalmara Linga (skłony napięte, ćw. karku, grzbietu i barków, ćw. brzuszne, ćw. naprzemianstronne). Z upoważnienia autora, podajemy go poniżej w przekładzie[1]) zalecając go gorąco wychowawcom fizycznym, dbałym o wszechstronny rozwój ciała poddanej ich opiece młodzieży.

A. Ćwiczenia mięśni kręgosłupa, przy których one pracują statycznie, bez większego skrócenia lub wydłużenia. I. Płaszczyzna strzałkowa. a) Mięśnie grzbietne: 1. Leżenie przodem. 2. Opad[2]) w przód. 3. Zwis (półzwis) postawny. b) Mięśnie brzuszne: 4. Opad w tył. 5. Podpór leżąc przodem. 6. Skurcz lub wznos nóg do kąta prostego w stawie biodrowym.

II. Płaszczyzna czołowa: 1. Opad w bok. 2. Podpór leżąc bokiem. 3. Chorągiewka z opadu w bok. III Płaszczyzna pozioma: IV. Płaszczyzna nieokreślona: Wypad.

B. Ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, przy których one pracują w skróceniu lub wydłużeniu. I. Płaszczyzna strzałkowa. a) Mięśnie grzbietne: 1. Leżenie przodem i skłon w tył. b) Mięśnie brzuszne: 2. Wznos lub skurcz nóg powyż. c) Mięśnie grzbietne i brzuszne: 3. Skłon w tył. 4. Skłon napięty. 5. Zwis (półzwis) łukiem. 6. Skłon w dół.

II. Płaszczyzna czołowa: 1. Skłon w bok. 2. Chorągiewka z półzwisu na przyścianku (ribbstol). 3. Zwis i wymach nóg w bok. III. Płaszczyzna

---

[1]) Specielle Gymnastikteori, str. 213—14.

[2]) Prof. Lindhard akcentuje zupełnie słusznie, różnicę między „opadem" tułowia, przy którym ruch ogranicza się do stawów biodrowych, a „skłonem", gdzie biorą udział także stawy kręgosłupa.

pozioma: 1. Skręty tułowia. 2. Leżenie i wymach nóg w bok. IV. Płaszczyzna nieokreślona: 1. Krążenie tułowia (I i II). 2. Skręt w bok i skłon wprzód (I i III). 3. Skręt w bok i skłon w bok (II i III). 4. Wypad i skręt i skłon (I, II i III).

Notatki bibljograficzne.

Antropologja, anatomja, biologja.

E. Baur u. Fischer-Lentz. **Menschliche Erblichkeitslehre.** 2. Aufl. Berlin (O. Rothacker) 1923.

G. Broesike u. E. Luckow. **Der menschliche Körper.** (Mediz.- Wissensch. Grundlage der Leibesübungen). 5. Aufl. Berlin (O. Rothacker). 1922.

O. Hamburger. **Det menneskelige Skelet og dets Ledforbindelser.** Kóbenhavn (O. Grón) 1919. Str. 92 w 8-ce, illustr.

Idem. **Speciel Muskellaere** samt Omrids af Kar-og Nervelaeren. Ibid. (J. Frimodt) 1923. Str. 71 w 8-ce.

U. W. A. Parkes. **A Textbook on the Artistic Anatomy of the Human Form.** London (H. K. Lewis). 4^0, 60 illustr.

L. L. Woodruff. **Foundations of Biology.** Ibid. 8^0. 211 illustr.

Psychologja, pedagogika.

L. J. Bykowski. **Badania eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa.** Warszawa (Kom. Pedag. Min. W. i O.) 1923.

S. C. Kohs. **Intelligence Measurement.** London (H. R. Lewis).

Dr. E. Matthias. **Die gegenwärtigen Erziehungs- u. Unterrichtsmethoden** im Lichte der Biologie. Bern (P. Haupt) 1922. Str. 159.

Higjena, patologja.

Dr. K. Secher. **Idraettens Hygiejne.** 2. Oplag. Kóbenhavn (J. Lund) 1919. Str. 79 in 8^0, 15 ill.

Idem. **Idraettens interne Medicin.** Kóbenhavn (H. Koppel). 1923. Str. 199 in 8^0, 26 ill.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

Elli Björkstén. **Kvinnogymnastik.** II. delen. Helsingfors (Holger Schildt). 1923. Str. 467 w 8-ce, 289 ill.

A. Collan. **Kroppskultur i Amerika.** Helsingfors (H. Schildt). 1920. Str. 220 in 8^0, ill.

K. A. Knudsen. **Laerebog i Gymnastik** for Seminarier. 2. Udg. Kobenhavn (J. Frimodt) 1922. Str. 372 in 8^0, 204 ill.

O. A. Ottar. **Gymnastik.** 18 Dagóvelser for Folkeskolens Drenge. Charlottenlund (A. Andersen) 1920. Str. 104 in 8^0.

Ziele, Mittel u. Methoden der physischen Erziehung. (Eidgenoss. Turnkommission 1916—1920). Bern (Eidgenoss. Oberkriegskommissariat) 1922.

Gry, sporty.

E. V. Carstensen. **Svómning.** Kóbenhavn (Aschenhoug). 1920. Med Tillaeg 1923. Str. 64+8 in 8⁰, 81 ill.

A. Collan. **Kvinnornas Idrottsbok.** Helsingfors (Söderström & Co.) 1922. Str. 119 in 8⁰, 75 ill.

Fr. Knudsen. **Laerebog i Lege og Boldspil.** 2. Udg. Kóbenhavn (Gyldendalske Bogh.). 1922. Str. 128 in 16⁰.

Por. W. Zarzycki. **Nauka pływania.** Warszawa (Wojsk. Instytut Nauk.-Wydawn.) 1923, str. 114, rys. 52 w 8-ce.

Harce.

Dr. Alfred Berg. **Wycieczki krajoznawcze,** spolszczyła Helena Grotowska, Warszawa (Książnica Harc. i Kult. Fiz.) 1923 w 8-ce, str. 296, ilustr.

S. V. Knudsen. **Spejdersport.** Kóbenhavn (S. Hasselbalch). Str. 185 in 8⁰, ill.

C. Lembcke. **Spejderidraet.** Det Danske Spejderkorps Forlag. 1921, str. 494 in 8⁰, ill.

Nowe czasopisma.

Rocznik pedagogiczny. Serja 2. Tom 1. R. 1921. Warszawa (Książnica Polska) 1923 r., str. 362 + XIV.

Stadjon, tygodnik poświęcony sprawom sportu i przysposobienia wojskowego. Rok I. (1923). Redakcja: Warszawa, Aleja Szucha 23. Administracja: Miodowa 23.

Lot Polski, czasopismo poświęcone zagadnieniem lotnictwa i żeglugi powietrznej. Rok I. (1923). Redakcja: Warszawa, Hoża 9 m. 5.

Młodzież Polskiego Czerwonego Krzyża, miesięcznik dla Kół młodzieży Czerw. Krzyża. Rok I. (1923). Redakcja: Warszawa, Smolna 6, pawilon 7.

Artykuły oryginalne z zakresu higjeny szkolnej i wychowania fizycznego.

Opieka nad dzieckiem. Nr. 4. Dr. B. Szulczewski: Jaką rolę odgrywa zabawka w życiu dziecka.

Siew. Nr. 32. Orkacz: Sport w Finlandji. Nr. 33. L. L: Pływanie sportowe, L. L.: Trening lekkoatletyczny.

Sport. Nr. 62. Sz. P.: Kajaki zwijane. Nr. 62. Hemmerling: Oddychanie.

Sportowiec. Nr. 16. Prof. R. Wacek: Junkersem do Warszawy. Nr. 16–18. St. Kince: Życie sportowe Rzymian. Nr. 17. H. Kuczalska: Pochodzenie tennisu. Nr. 23. E. Jurkiewicz: Profesjonalizm zagraniczny a sport polski.

Stadjon. Nr. 6—7. Wł. Osmólski: Wojskowe wychowanie fizyczne. Nr. 6. Leon Kon: Niezbędność i cechy sportu hippicznego w konnicy. Nr. 6—7. J. Wądołkowski: Sport strzelecki w Polsce. Nr. 7. Garczyński: Obozy letnie. Nr. 7–8. St. Małachowski: Sport w oddziałach 10 dywizji piechoty. Nr. 7, 8 i 9. Sz. Połomski: Nadęty balon. Nr. 8. Garczyński: Sport w wojsku.

Nr. 8. R. Szuszkiewicz: Obozy letnie. Nr. 9. Wnak: Rzuty. Nr. 9. A. Z.: Błędy naszych crawlerów. Nr. 10. Kurletto: Zaprawa do biegów krótkich. Nr. 10 H. B.: Pływalnia w Toruniu. Nr. 11. T. R. G : Sport w rozwoju historycznym. Nr. 11, 12 i 13. Dr. Wł. Missiuro: Kilka słów o kulturze cielesnej. Nr. 11. Fazanowicz: Skok o tyczce. Nr. 12. T. R. G.: Sejm i sport. Nr. 12. W. Tyszecki: Wychowanie fizyczne w armji fińskiej. Nr. 13. Tad. Garczyński: Organizacja sportu a związki akademickie. Nr. 13. Z. W.: Narciarze jako lekkoatleci. Nr. 15 Lubicz-Szydłowski: O krok naprzód. Nr. 15—16. T. Semadeni: Nawroty w pływaniu i ich technika. Nr. 16. W. O.: Teorje mające znaczenie praktyczne. Nr. 16. Inż. Bohdan Lubiński: Klasowość a b. Związki sportowe.

Zmarli.

Ś. p. Dr. **J.-P. Langlois.** Śmierć zabrała uczonego nieprzeciętnej miary. Strata bolesna dla całego świata naukowego, lecz boleśniejsza jeszcze dla tej, nielicznej dotąd, grupy ludzi, oddanych idei wychowania fizycznego, idei, która w zmarłym miała gorliwego krzewiciela. Jako docent Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Paryskim wykładał fizjologję wychowania fizycznego dla przyszłych lekarzy uważając, że powinni oni znać nietylko fizjologję człowieka chorego, ale także i zdrowego, uprawiającego ćwiczenia cielesne — że powinni być przygotowani do współdziałania w wychowaniu fizycznem. Z myślą o tem współdziałaniu przyjął prezesurę Lekarskiego Towarzystwa Wychowania Fizycznego i Sportów. Przedwczesna jego śmierć uczyniła w szeregach pracowników na polu wychowania fizycznego Francji wielką lukę.

Kronika.

— **Nominacje.** Dyrektorem Państwowych rocznych kursów wychowania fizycznego we Lwowie został mianowany Dr. Wyrzykowski; jest to czwarty z rzędu kurs po Warszawie, Krakowie i Poznaniu.

— **Studja nad wychowaniem fizycznem w Danji** prowadził tego lata w ciągu miesiąca blisko naczelny redaktor naszego pisma, prof. E. Piasecki. Objęły one: prace słynnego laboratorjum naukowego prof. J. Lindharda, kształcenie wychowawców fizycznych dla szkół w państwowym Instytucie gimnastycznym, świeżo przeniesionym do wspaniałego budynku (dyr. K. A. Knudsen), ćwiczenia cielesne w szkołach kopenhaskich i na prowincji; nowe kierunki gimnastyczne, z metodą Nielsa Bukha na czele; szkołę gimnastyczną armji duńskiej (dyr. ppłk. Ulrich) i działalność jej wychowanków w obozach rekrutów oraz w pospolitem ruszeniu; organizację gimnastyki i strzelania wśród studentów, mieszczan i włościan; organizację skautową (Spejderkorps); życie sportowe duńskie z jego punktem kulminacyjnym, „parkiem sportowym" (Idraetspark) w Kopenhadze i t. p.

Bogaty plon, przywieziony z Danji, znajdzie miejsce w dalszych numerach „Wychowania Fizycznego" i innych czasopism. Obecnie dodajemy, że prof. Piasecki zakończył (10 września) swój pobyt w Kopenhadze odczytem, wygłoszonym po duńsku w wielkiej sali tamtejszego domu akademickiego (Studentreforening) p. t. „Odrodzenie młodzieży polskiej", w którym zobrazował, przy pomocy 50 przezroczy, pracą polską nad fizycznem i moralnem odrodzeniem młodzieży, od Konarskiego i Komisji Edukacji Narodowej, aż do ostatniego trzydziestolecia, znamionującego się coraz szerszem zastoso-

waniem metod skandynawskich. Studenci zaprosili na odczyt członków wszystkich stowarzyszeń wychowawczych; stał on się podniosłą manifestacją polsko-duńską i będzie ogłoszony drukiem w „Gymnastisk Tidsskrift".

— **Referat turystyki** Ministerstwa Robót Publicznych. Akcja państwowa idzie w dwóch kierunkach: czynnego ułatwiania turystyki oraz propagandy czynnego popierania turystyki. Według sprawozdania referenta, dra Mieczysława Orłowicza, rozporządzano tylko kwotą 500 dolarów rocznie; z kwoty tej udzielano subwencyj na budowę schronisk górskich i domów wycieczkowych dla młodzieży, założono archiwum fotograficzne z widokam. z całej Polski, wydano szereg przewodników po różnych okolicach Polski

— **II-gi roczny państwowy kurs wychowania fizycznego** w Krakowie pod dyrekcją prof. Ciechanowskiego. Na II-gi roczny kurs wychowania fizycznego zapisało się 50-ciu słuchaczów w tem 34 panów i 16 pań. Z listy powyższej wyróżniają się zgłoszenia 22 studentów (ek) uniwersytetu krakowskiego. W końcu czerwca br. po złożeniu przepisanego egzaminu otzymało świadectwa z ukończenia państwowego kursu wychowania fizycznego osób 46: pp. Arędtówna Marja, Bogusz Józef, Bryniarski Leon, Cholewski Jan, Chomińska Eugenja, Czarnówna Zofja, Dańczak Andrzej, Dihm Jan, Durówna Zofja, Dutkiewicz Władysław, Gawińska Marja, Gwiżdż Franciszek, Haniusiak Tadeusz Jacyszynówna Zofja, Jankiewiczówna Zdzisława, Jaremkiewiczówna Władysława, Klakla Henryk, Koczurówna Celina, Kret Józef, Kulik Marjan, Michalewiczówna Amalja, Michniewicz Maksymiljan, Missona Kazimierz, Moniak Jan, Olma Edward, Parafiński Józe,- Pawłowski Eugenjusz, Rosiek Stanisław, Schwarzowa Ludwika, Siereckfi Stanisława, Sikorzanka Zofja, Śliwa Józef, Sokołowski Stanisław, Sołtysia kówna Marja, Spytkowski Edward, Stebnicki Leon, Szczepańcówna Bronisława, Szczerba Jan, Tomczyński Włodzimierz, Walkowski Witold, Wawszczak Piotr, Węgrzyn Stanisław, Wojtarowicz Juljan, Wroński Tadeusz, Wyrwiczówna Matylda.

— **Pomoc młodzieży.** Jednym z niepokojących objawów powojennych we Francji jest wyludnianie się uniwersytetów francuskich. Uniwersytet np. paryski liczy obecnie niespełna 12.000 słuchaczy i słuchaczek, podczas gdy w 1914 roku liczba ich przechodziła 17.000. Objaw ten przypisywany jest przedewszystkiem drożyźnie panującej w Paryżu i uniemożliwiającej egzystencję mniej zamożnym studentom tamże.

Aby choć poczęści złemu zaradzić, ofiarował znany przemysłowiec francuski Deutsch dela Meurthe 10 miljonów franków na wybudowanie „przedmieścia uniwersyteckiego", mającego stanąć na terenach pofortyfikacyjnych w pobliżu parku Montsouris i mogącego dać dach nad głową 3 tysiącom studentów Uniwersytetu paryskiego. „Przedmieście" to zbudowane zostanie wedle wymagań nowoczesnej higjeny i komfortu, a więc będzie posiadało ogrody, hale do gimnastyki, place do gier na otwartem powietrzu, łazienki, baseny do pływania, ślizgawki i t. d.

— **Kolonje i obozy wakacyjne.** W ciągu wielkich wakacyj b. r. liczba kolonij dla dzieci małoletnich przedszkolnych, oraz dla młodzieży starszej szkolnej, wreszcie obozy przysposobienia wojskowego i harcerskie wzrosły w porównaniu z rokiem ubiegłym w niesłychany sposób. Pozatem szereg towarzystw urządziło kursa dla swych instruktorów. Sprawozdanie z przebiegu akcji kolonijnej b. r. w całej Polsce podamy w następnym numerze.

— **Wychowanie fizyczne w szkołach.** Rozporządzeniem ministerstwa oświecenia dyrekcje gimnazjów państwowych mają polecone ściąganie z młodzieży szkolnej po 1000 marek na półrocze od ucznia na zakup przyrządów do zabaw i gier ruchowych do rozporządzenia dyrekcji szkoły.

W wielu szkołach czyni to poważne sumy rocznie, zwłaszcza że przewidzianem jest okresowe powiększanie mnożnika w związku z dyrektywą ministerstwa skarbu. Pieniądze te obraca się na zakup piłek, siatek, dysków, oszczepów, kul, tu i owdzie urządza się z tego źródła sale gimnastyczne (drabinki szwedzkie, łaty, ławeczki i t. p.) zakupuje się łodzie, urządza pływalnie i t. p. Z przyjemnością stwierdzamy, że władze szkolne coraz mocniej podkreślają doniosłość wychowania fizycznego młodzieży przez swe celowe zarządzenia. Społeczeństwo, zarządy gmin oraz zrzeszenia sportowe winny pójść na rękę szkołom, przedewszystkiem zdobywając tereny do zabaw i gier ruchowych na wolnem powietrzu, które dziś weszły w program zajęć obowiązkowych młodzieży szkolnej.

— **Stan zdrowia dziatwy londyńskiej.** Sprawozdanie dr. H a m a r a, dotyczące stanu zdrowia ludności Londynu w r. 1921 wykazuje stopę śmiertelności niemowląt 81 na 1000. Sprawozdanie z następnego roku wykazuje 76 na 1000 (cyfra ta pobila wszystkie dotychczasowe rekordy Londynu).

Liczba dzieci leczonych zgodnie z orzeczeniem lekarzy szkolnych elementarnych zwiększyla się o 14 879. Pomoc w ambulatorjach dziecięcych dosięgła ogólnej liczby 1 274 613 porad, czyli wykazala wzrost o 13,7% w stosunku do cyfry z roku 1920.

Wady wzroku, chorobę serca, anemję, wady budowy etc. stwierdzono u znacznej ilości dziewcząt szkolnych, nie mniej niż u 16,7% dziewcząt ze szkół średnich stwierdzono zniekształcenie kości pacierzowej. Ten stan rzeczy Dr. Hamar przypisuje temu, że dziewczęta mają mniej sposobności do zabawy, mniej przebywają na świeżem powietrzu i ciężko pracują w domu. Dr. Hamar zaleca, ażeby chłopcy objęli część zadań przy gospodarstwie domowem. („Opieka nad dzieckiem").

— **„Tydzień Dziecka" w Rosji.** W dniach od 30 kwietnia do 6 maja b. r. urządzono w Rosji „tydzień dziecka chorego i opuszczonego", który obejmował akcję prasową, wystawy, odczyty, zbiórki, zabawy i gry sportowe i t. p. Sprzedawano znaczek tygodnia, który był symbolem szkoły na wolnem powietrzu. Liczne odezwy rozrzucone do „młodych pionierów" wzywały młodzież, by sama zajęła się organizowaniem zbiórek i wspólnych prac dla dzieci opuszczonych.

— **II Zjazd Lekarzy i Działaczy Sanitarnych Miejskich** odbył się w Poznaniu w miesiącu maja br. Między innemi uchwalono w sprawie boisk w miastach (ref. prof. Piasecki) następujące wnioski: 1. Zjazd uważa za niezbędne zakładanie: a) boisk przy wszystkich szkołach i oddanie ich do dyspozycji dziatwy także w niedziele i święta, b) boisk dla dziatwy przedszkolnej i szkolnej w ogrodach miejskich, c) boisk zamiejskich (stadjonów) dla młodzieży starszej. 2. Zjazd uważa za niezbędne zorganizowanie kierownictwa i nadzoru nad zabawami dziatwy i młodzieży w sposób, jaki nam wskazał nieodżałowanej pamięci H e n r y k J o r d a n. 3. Zjazd uważa za niezbędne połączenie towarzystw i komitetów, opiekujących się zabawami dziatwy i młodzieży, w ogólno-polski związek Jordanowski. 4. Zjazd poleca tę sprawę stałej opiece związku miast, który powinienby dla tego celu posiadać w swym zarządzie znawcę-referenta.

Pozatem powzięto szereg uchwał w sprawie gruźlicy, między innemi: 1) Działalność przeciwgruźlicza samorządów powinna narazie polegać przedewszystkiem na zakładaniu przychodni i na zapobieganiu gruźlicy wśród dzieci i młodzieży, przeznaczając na walkę z gruźlicą znaczniejsze sumy. 2) Uniwersytety polskie winny wyszkolić zastępy lekarzy, dokładnie obznajmionych z gruźlicą, jako chorobą społeczną. 3) Budową nowych sanatorjów dla gruźliczych dzieci i dorosłych winny się zająć zarządy komunalne i instytucje ubezpieczeniowe przy wybitnej pomocy materjalnej ze strony

Państwa. 4) Zarządy komunalne winny organizować w swoim zakresie kolonje letnie i prewentorja dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, zwracając szczególną uwagę na półkolonje jako tańsze i dające dobre rezultaty. 5) Pożądanem jest tworzenie szkół na otwartem powietrzu z jaknajszerszem uwzględnieniem wychowania fizycznego. 6) Wobec szerzącego się używania alkoholu wśród dzieci, co w znacznej mierze sprzyja rozwojowi gruźlicy, Zjazd zwraca uwagę na ważność walki z alkoholizmem. 7) Wobec znacznego wzmożenia się w ostatnich czasach gruźlicy wśród młodzieży szkolnej, czemu sprzyjają opłakane warunki sanitarno-higjeniczne szkół, a przedewszystkiem przeciążenie naukami, Zjazd zwraca się do Min. W. R. i O. P. o rewizję programu szkolnego z punktu widzenia higjeny, wobec zaś zamierzonego skrócenia wakacyj letnich do 6 tygodni Zjazd kategorycznie wypowiada się przeciwko temu zamierzeniu, które niewątpliwie spotęguje szerzenie się gruźlicy wśród uczącej się młodzieży (ref. dr. **Rudzki**, Warszawa).

— **Propaganda sportowa.** W sejmie utworzyła się specjalna komisja dla propagandy sportu i wychowania fizycznego. W skład komisji weszli posłowie ze wszystkich ugrupowań partyjnych. Prezesem komisji został wicemarszałek Sejmu Osiecki (P. S. L.), zastępcą przewodniczącege poseł Medard Kozłowski (Z. L. N.) i dr. Barański (Wyzwolenie), skarbnikiem dr. T. Mendris (Ch. D.), sekretarzem Jan Jedynak (P. S. L.). Członkami komisji posłowie: b. min. dr. Kaz. Bartel (Wyzwolenie), red. Stroński (Ch. D.), inż. Chądzyński (N. P. R.) R. Jaworowski (P. P. S.), Wł. Lippoman (Z. L. N.), Wanda Ładzina (Z. L. N.), mj. Kościałkowski (Wyzwolenia). Tytus Jemielewski (Wyzwolenie), Antoni Lange (Wyzwolenie), M. Dąbrowski (P. S. L.), Pawlikowski (P. S. L.), Kosydarski (P. S. L.).

Inż. Wl. Kosydarski został urzędowym delegatem komisji do polskiego komitetu Igrzysk Olimpijskich. Komisja przyjęła za zasadę, że nie będzie podejmować żadnych uchwał i decyzyj bez uprzedniego porozumienia się z kołami sportowemi. reprezentowanemi w polskim komitecie Igrzysk Olimpijskich i w polskim Związku związków sportowych.

— **Popis Studjum Wychowania Fizycznego i Centr. szkoły Wojsk. Gim. i Sportów w Poznaniu** odbył się na zakończenie rocznego kursu; program obejmował: gimnastykę dla pań — p. Tomkiewiczówna, dla panów — por. Szuszkiewicz, lekką atletykę, szermierkę i boks oraz lekcje praktyczne — p. Pilewska. Wyniki w porównaniu z zeszłorocznem i osiągnięto lepsze.

Trzeci roczny kurs wych. fiz. w Poznaniu został odwołany, z powodu nagłego i niespodziewanego przeniesienia się Centr. Szkoły Wojsk. do Warszawy i odpadnięcia wszelkich z jej strony pomocy.

126

Odbito w Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego pod zarządem Józefa Winiewicza.

Skła

Odst
międ

	Papier						Litery								Składanie czcionek							Wykonanie drukarskie			
	Przezroczystość: Pod światło prześwieca kart	Przezroczystość: Czy druk prześwieca lub przetłacza na odwrotną stronę	Grubość papieru w mm	Powierzchnia	Kolor lub odcień	Druk	Ilość wierszy w 1 cm	Ilość liter w 1 cm	Grubość kresek podstawowych	Grubość kresek włoskowatych	Odstępy między kreskami podstawow.	Wysokość liter	Szerokość liter o 2-ch kresk. podst.	Kształt (krój) liter	Odstępy między: literami	Odstępy między: słowami	Odstępy między: wierszami	Szerokość kolumny (długość wiersza)	Długość kolumny	Szerokość marginesu	Pomiary wykonane na stronach	Intenzywność farby	Równomierność zabarwienia	Wyrazistość (dokładność) odcisku	Zestawienie wyników (Jakim punktom przepisów normalnych 1. VI. 20. r. nie odpowiada dana książka)
1. Dr. M. Reiter. **Czytania polskie** (szkoła średnia kl. II) wydanie 2-ie, Jakubowski. Lwów 1916 r.	5	miejsc. przetłacz.	0,1	gładka, równomierna, niebłyszcząca	Odcień słabo-żółtawy	zasadniczy odnośniki (mało)	2	5	0,27	0,09	0,83 0,69	1,71 1,49	1,4	medjavel medjavel	0,77	2,6	2,5	114,5	172	23	2, 47, 50, 57, 176, 258	nasycona	równom.	dostat.	Za cienkie kreski włoskowate. Odstępy między wierszami za małe. Kolumna za szeroka. Margines za wąski. (Punkty: 2, 7, 8 i 9).
2. C. Niewiadowska. **Czytanki dla szkół początkow.** (My i świat) (oddział 5) wydanie 2. Gebethner i Wolf. Warszawa.	3	słabo przetł.	0,09	gładka, zawiera plamy, kropki i kreski, niebłyszcząca	Odc. szaro-niebieskawy	zasadniczy uwagi odnośniki (dużo)	2 $2\frac{1}{4}$	$5\frac{1}{2}$ 7	0,32 0,3	0,16	0,71 0,51	1,67 1,41	1,38	antykwa (zw. franc.) antykwa zw. franc.)	0,69	2,5	2,5	100	151	18,6	115, 119, 121 122, 126	„	„	niedostat.	Za małe odstępy między wierszami. Margines mały. Druk niewyraźny. Papier (szczególnie odcień) niedobry. (Punkty: 7, 9, 10, 11).
3. C. Niewiadomska. **Czytanki dla szkół początkow.** (Kraj własny) (oddział 4?) wydanie 5. Gebethner i Wolf.	3	„	0,08	jak poprzedni	Odc. szaro-niebieskawy	zasadniczy uwagi, odnośniki (średnio)	2 $2\frac{1}{2}$	$5\frac{2}{3}$ 7	0,35 0,3	0,18	0,72 0,59	1,67 1,44	1,41	antykwa (zw.) antykwa (zw.)	0,7	2,75	2,8	98,8	150	21	99, 103, 108 109	„	niezupeł.	„	Litery za małe; odst. między wierszami za małe. Marg. za mały. Wykon. druk. niedost. Papier szczególnie odcień papieru niedobry. (Punkty: 1, 7, 9, 10 i 11).
4. C. Niewiadowska. **Czytanki dla szkół początkow.** (oddział 2?) wydanie 5. Gebethner i Wolf.	4	„	0,06	jak poprzedni	Odc. szaro-żółtawy	zasadniczy II druk III druk (mało) IV druk odnośniki (średnio)	$1\frac{1}{2}$ 1 $2\frac{1}{4}$	$4\frac{1}{2}$ 3,8 7	0,4 0,54 0,28	0,15 0,2	0,87 0,95 0,57	2 2,6 1,45	1,68 2	antyk. (franc.) antykwa kursywa antykwa	0,97 1	2,9 3,5	3 3,87	97,7	146,2	19	235, 236, 238 208, 209	„	równom.	niedost.	Odstępy między wierszami za małe; margines mały; wykonanie druku niedostateczne; wysokość liter w uwag. za mała. (Punkty: 7' 9, 10 i 11).
5. H. Galle. **Wypisy polskie** (na klasę podwstępną) wydanie 5. Arct. Warszawa 1922.	3	„	0,07	gładka, zawiera plamy, kropki i kreski, niebłyszczący	Odc. szaro-niebieskawy	zasadniczy uwagi, odnośniki (dużo)	$1\frac{1}{2}$ $2\frac{1}{4}$	$4\frac{1}{4}$ 7	0,4 0,3	0,17	0,9 0,7	2 1,67	1,7	antykwa (stara)	0,96	3,4	2,62	103	161	15,9	209, 215, 218 199, 217	„	„	„	Odst. między wierszami za małe; margines mały; wykonanie niedost. Papier nieodpowiedni. (Punkty: 7, 9 i 10).
6. H. Galle. **Wypisy polskie** (szkoła śred. kl. I.) wydanie 9. Arct. Warszawa 1923.	4	„	0,07	jak poprzedni	Odc. szaro-żółtawy	zasadniczy odnośn. (mało)	2 $2\frac{1}{2}$	$5\frac{3}{4}$ 7	0,42	0,16	0,65 0,56	1,84 1,54	1,4	antykwa antykwa	0,76	2,65	2,75	105	159	15,7	176, 209, 211 222, 223, 224	„	„	„	Odstępy między wierszami za małe; margines mały; wykonanie niedostateczne. (Punkty: 7, 9 i 10).
7. K. Kędzierski. **Wypisy polskie** „O domu i świecie" (szk. niższa oddz. . .) wydanie 6. L. Fiszer. Łódź 1920.	4	„	0,07	jak poprzedni	Odc. szaro-zielonawy	zasadniczy odnośn. (niema)	2	$5\frac{1}{2}$	0,32	0,12	0,74	1,76	1,4	antykwa	0,9	2,4	2,87	125	169,5	11	215, 224, 225 234	„	„	dostat.	Odstępy między wierszami za małe: margines mały. Kolumna za szeroka. Odcień papieru nieodpowiedni. (Punkty: 7, 8, 9 i 11).
8. Makowski. **Wypisy polskie** (na kl. III. Część I. Nakł. autora. Skład księg. Fiszera. Łódź 1914.	3	nie (miejsc. b. słabo)	0,08	gładka, niebłyszcząca	Odc. słabo-żółtawy	zasadniczy odnośn. (mało)	2	$5\frac{1}{2}$ $6\frac{3}{4}$	0,26	0,1	0,75 0,56	1,81 1,47	1,29	antykwa antykwa	0,92	2,87	2	107,7	175,5	19,6	32, 67, 71, 72 73, 74, 78	„	„	„	Odstępy między wiersz. bardzo małe; margines mały. (Punkty: 7, 9).
9. S. Karpowicz. **Nasz Świat** (szkoła niższa oddz. . .) wydanie 11. Arct. Warszawa 1922. **(Pierwsza książka do czyt. po element.)**	3	przetł., miejsc. prześw.	0,07	gładka, niebłyszcząca	Odc. szaro-niebieski	zasadniczy uwagi, odnośn. (mało)	$1\frac{1}{2}$ 2	4 $6\frac{1}{2}$	0,42	0,24	0,86 0,66	2,37 1,6	1,74	antyk. (stara) antykwa	0,86	3,87	3	98	156,2	22,4	179, 183, 186 188	„	„	niedostat.	Odstępy między wierszami za małe; Papier (szczególnie odcień) nieodpowiedni. Margines za mały. (Punkty: 7, 9. 10 i 11).
10. **Szkółka dla młodzieży.** Część III. Wyd. nowe. Nakł. Zakł. im. Ossolińskich Lwów 1921 (szk. niższa oddz. IV.?)	3	nie	0,07	gładka, zawiera kropki, kreski niebłyszcząca	Odc. szaro-niebieski	zasadniczy II druk (mało)	2 $2\frac{1}{2}$	$5\frac{1}{4}$ $6\frac{1}{2}$	0,4 0,34	0,18 0,14	0,65 0,62	1,88 1,55	1,5 1,3	antykwa antykwa	0,69	3	2,5	107,5	175	15,5	183, 185, 186 199, 202	nienasyc.	„	„	Odstępy między wierszami za małe; margines za mały. Papier (szczególnie odcień) niedostateczny. (Punkta: 7, 9, 11).
11. J. Poprawski. **Książka do czytania** (szk. niższa oddz. . .) część I. Wydanie II. J. Kawaler i Spółka pedagogiczna w Poznaniu. Szamotuły.	3	prześw.	0,08	równomiernie chropowata, zawiera plamy i kreski, niebłyszcząca	Odc. szaro-żółtawy	zasadniczy, II druk III i odnośniki (mało (prócz przytoczonych jeszcze 2 rodz. druku więk. rozmiaru	$2\frac{1}{2}$	$10\frac{1}{2}$	0,34 0,36 0,3	0,17 0,22	0,6 0,77 0,5	1,65 2 1,46	1,28 1,46 1,2	tłusty	1,62 0,74	2,5 3	2 2	105,7	168,6	25	13, 17, 19, 21 23, 25, 27 5	„	nierówn.	„	Odstępy między wiersz. bardzo małe. Wykonanie druku niedostateczne. Papier prześwieca. (Punkty: 7, 10, 11).
12. C. Niewiadomska. **Pierwszy rok gramatyki** (szkoła średnia kl. wstęp.) wyd. 13. Gebethner i Wolf.	3—4	miejsc. słabo przetłacz.	0,09	chrop zawiera kropki, kreski; niebłyszcząca	szaro-zielonkawy	zasadniczy II druk (dużo) odnośniki (mało)	$1\frac{1}{2}$ 2	$4\frac{1}{2}$ $5\frac{1}{2}$	0,36 0,48	0,2 0,5	0,74 0,5 0,76	2,0 2,0 1,7	1,46 1,4	medjavel st. grotesk półtł.	0,85 0,5	2,75	3,25	100	155	12,5	20, 30, 19	niedostateczna	„	miejsc. niedost.	Odstępy między wierszami cokolwiek małe. Marginesy małe. Wykon. druk. niedostateczne. Papier nieodpowiedni. (Punkty: 7. 9, 10, 11).
13. C. Niewiadomska. **Trzeci rok gramatyki** (szkoła średnia kl. II) wyd. 10. Gebethner i Wolf.	3	„	0,08	„	odc. szaro-żółtawy	zasadniczy II druk	2 2	$5\frac{1}{2}$ 6	0,34 0,5	0,16 0,5	0,68 0.4	1,76 2,0	1,38 1,4	antykwa grotesk półtł.	0,7	2,75	2,75	98,5	155	12,5	87, 90, 105, 103, 106	„	„	„	Odstępy między wierszami trochę za małe. Margines za mały. Wykonanie druku niedostateczne. (Punkty 7, 9, 10).
14. Bogucka, Niewiadomska i Warnkówna. **Podręcznik do ćwiczeń ortograficznych** wyd. 14. Gebethner i Wolf.	3	nie	0,1	chropowata (liczne kreski, kropki i plamy) niebłyszcząca	odcień szary	zasadniczy II druk odnośn. i uwagi (mało)	$1\frac{3}{4}$ 2	$4\frac{1}{2}$ $5\frac{1}{4}$	0,39 0,38	0,25 0,23	0,84 0,67 0,58	2 1,78 1,45	1,59 1,45	medjavel medjavel medjavel i grot. półtł.	0,82 0,72	3,37 2,25	3,00 2,25	97,4 98—112	145 151	17,8 10—22	87, 88, 89, 90 85, 86 91, 92	„	„	„	Odstępy między wierszami trochę za małe. Marginesy za małe. Wykonanie druku niedostateczne. Papier nieodpowiedni. (Punkt 7, 9, 10, 11).
15. Brzezińska. **Początki poprawnego pisania** (szkoła średnia kl. I) wyd. 2. „Oświata" T. N. S. W., Warszawa 1922.	4	prześw.	0,09	chrop. równ. niebłyszcząca	żółtawy	zasadniczy II druki i odnośn. (średnio) III druk (mało) IV druk (mało)	1 2	$4\frac{1}{2}$ $5\frac{1}{2}$	0,4 0,34	0,19	0,86 0,7	2 1,74	1,64 1,4	medjavel medjavel grotesk tłust. kursywa	0,81	3,25	4 3	108	155	18,6	35, 39. 41, 42	„	równom.	„	Kursywa. Marginesy za małe. Wykonanie druk. niedostat. (Punkt 4, 9, 10).
16. I. Stein i R. Zawiliński. **Gramatyka języka polskiego** dla szkól powsz. i średnich kl. wod. 4. Arct. Warszawa 1922.	5	przetłacz.	0,07	chropow. równom., plamy i kreski w małej ilości; niebłyszcząca	słabo-żółtozielonkawy	zasadniczy II druk (dużo) odnośniki (mało)	2	$5\frac{2}{3}$	0,35	0,15	0,61 0,48	1,61 1,37	1,3	antykwa ald. kursywa antykwa	0,74	2,5	3	115	182	20	35. 46 40	nienasyc.	„	„	Krój liter nieodpowiedni (dużo kursywy. Kolumna za szeroka. Margines za mały. Papier przetłacza. Wykon. druku niedostat. (Punkty 4, 8, 9, 10, 11).
17. A. Wanczura. **Dzieje Ojczyste** dla wyższych klas szkół powsz. Wyd. I. Wydaw. im. Ossolin. Lwów 1920.	3	nie	0,07	gładka kreski i kropki niebłyszcząca	żółtawy	zasadniczy uwagi i objaśn. rysunków (mało)	2 4	$5\frac{2}{3}$ 8	0,35	0,15	0,69 0,44	1,85 1,09	1,43	antykwa st. antykwa	0,69	2,87	2,7	108	172	18.7	145, 160, 167 168, 170	„	nierówn.	„	Odstępy między wierszami nieco za małe. Margines za mały. W objaśn. rys. litery za niskie. Wyk. druku niedost. (Punkt 1, 7, 9, 10).
18. T. Radliński. **Nasz Kraj.** (Szkoła powszechna) Wyd. I. Arct. Warszawa.	3	„	0,09	„	odc. częśc. szaro-żółt., częśc. nieb.	zasadniczy II druk i odnośn. (dużo)	2 3	$5\frac{2}{3}$ $6\frac{1}{4}$	0,35 0,32	0,2	0,54 0,51	1,67 1,46	1,33 1,2	antykwa antykwa	0,78	3	2,7 1,4	102,7	156	18	19. 22, 24, 25 27	„	„	„	Odst. między wiersz. za małe; Marg. za mały: Wykon. druku niedost. Papier nieodpowiedni. (Punkty 7, 9, 10 11).
19. T. Radliński. **Geografja Rzeczpospolitej Polskiej** (szkoła średnia kl. II) wyd. 5. Arct. Warszawa 1922.	3	„	0,07	gładka, niebłyszcząca	odc. słabo-niebiesk.	zasadniczy II druk (średnio) III druk odnośniki (dużo) IV druk (mało)	2 3	$5\frac{2}{3}$ $7\frac{1}{2}$	0,33 0,24	0,17 0,12	0,62 0,52	1,64 1,38	1,27 1,0	antykwa kursywa antykwa antyk. półtł.	0,89	2,6	2,8	117	184	19,5	195, 196, 199 202, 206	nasycona	„	„	Krój liter nieodpow. (dużo kursywy). Kolumna za szeroka. Wykonanie druku niedostateczne. (Punkt 4, 8, 10).
20. Gruszecka-Nitschowa. **Podręcznik do nauki o Polsce** (szkoła średnia wyd I. Książnica Polska. Lwów 1922.	3	„	0,12	słabo, lecz równomiernie chropow. zawiera kropki i kreski	szaro-żółt.	zasadniczy odnośniki (mało)	2	$6\frac{1}{4}$	0,37	0,13	0,63 0,51	1,75 1,43	1,42	antyk. zwykła antykwa	0,68	2,5	3,0	117,8	177	20	177, 183, 186 192	nienasyc.	równom.	„	Kolumna za szeroka. Margines za mały. Wykonanie druku niedostatecz. (Punkt 8. 9, 10).